

Obsah

PROHLÁŠENÍ	2
ANOTACE	3
SOUPIS KLÍČOVÝCH SLOV	3
PODĚKOVÁNÍ	4
ÚVOD	6
1. Manželství	8
1.1 Vymezení termínu manželství	8
1.2 Definice manželství	8
1.3 Historie konceptu manželství	8
2. Nevěra	12
2.1 Definice nevěry	12
2.2 Historie a současnost	12
2.3 Typy nevěř a motivace nevěry	16
2.4 Osobnost a nevěra	18
2.5 Psychické prožívání nevěry	20
2.6 Postupy při řešení nevěry	24
3. Odpuštění	28
3.1 Vymezení termínu	28
3.2 Definice odpuštění	29
3.3 Odpuštění druhým	33
3.4 Kdy odpouštíme	36
3.5 Osobnost a odpuštění	39
3.6 Proces odpuštění	41
3.6.1 REACH model odpuštění	41
3.6.2 Vícestranné zaměření (Multidirecter Partiality)	43
3.7 Odpuštění nevěry	45
3.7.1 Třífázový model nápravy a odpuštění nevěry	47
4. Smíření	55
4.1 Vymezení termínu	55
4.2 Definice smíření	56
4.3 Kdy ke smíření dochází	57
4.3.1 Most smíření	58
Závěr	68
Zdroje	70

ÚVOD

V této práci se budu zabývat jevem, který je v moderní době velkým tématem v každém partnerském vztahu. Jedná se o nevěru. Každý člověk touží po kvalitním vztahu, který vydrží celý život, ať už jako manželský či partnerský vztah. V této době se délka lidského života oproti minulosti vlivem rozvinutosti a kvality zdravotnictví, sociální péče a samotného blahobytu, ve kterém nyní žijeme stále prodlužuje. Proto i slib při svatebním obřadu, kdy si snoubenci slibují věrnost a lásku do konce života se prodlužuje na delší dobu, než tomu bylo v minulosti. Je to tedy věrnost a láska, které jsou považovány za základ trvalého vztahu, jak manželského, tak partnerského, nesezdaného. Co je ale potřeba udělat pro to, aby obě tyto základní složky dlouho trvajících a dobrého vztahu vydržely po celou dobu jeho trvání, tedy nejlépe „dokud nás smrt nerozdělí“? Pravdou totiž je, že i přes to, jak moc se člověk může snažit, nikdo není dokonalý a všichni přirozeně chybují. Tudíž ani žádný vztah založený na dvou nedokonalých lidech nemůže být dokonalý. Právě tyto chyby, pokud nejsou správně řešeny a není s nimi naloženo tak, aby sloužily jako něco, co vztah nezničí, ale posílí jej, mohou být pro vztah fatální. Způsob, kterým lze chybám čelit a nenechat je vztah rozložit je schopnost partnerů jeden druhému odpustit a následně se smířit.

Jak je to ale s odpuštěním nevěry ve vztahu? To je právě tím, na co se chci v této práci zaměřit.

Odpuštění, je nelehký proces, který nepřichází do vztahu zadarmo. Je to ochota vzdát se vlastního práva držet si zášť a křivdu vůči svému partnerovi. Zároveň je to ale dobrovolné rozhodnutí, nikdo nemůže druhého k odpuštění násilně přinutit. Nic méně nejde pouze o oběť ze strany ublížené osoby, jsou tu u mnohé benefity, které v sobě odpuštění skrývá. Odpuštění a jeho náležitosti jsou v této práci konkrétně rozpracovány v konkrétním případě manželské krize způsobené nevěrou. Pár procházející si krizí se může i navzdory vzájemnému odpuštění rozhodnout pro terminaci vztahu, i tehdy je ale rozchod či rozvod poklidnější v důsledku odpuštění. Pakli že se partneři rozhodnou ve

vztahu pokračovat je třeba, aby mezi nimi došlo ke smíření. Tento proces smíření je popsán v závěrečné části práce opět s přesahem a aplikací v konkrétním vztahu.

1. Manželství

1.1 Vymezení termínu manželství

V této době je potřeba vymezit termín manželství ještě naléhavější než kdy dříve. V posledních desetiletích došlo ve společnosti k velkým změnám v pohledu, přístupu i definování termínu manželství. Manželství a rodina se do slova od základu změnily a je třeba tyto změny brát v úvahu. Manželství bylo v druhé polovině dvacátého století odsunuto na okraj zájmu ve společnosti a nahradili jej četnější krátkodobé vztahy založené na sexuální přitažlivosti. Manželstvím v této práci je myšlen výhradně pojem definovaný níže.¹

1.2 Definice manželství

Definice manželství podle Iva Možného: „Dlouhodobé soužití páru, zahájené sňatkem a požívající právní status.“²

1.3 Historie konceptu manželství

Manželství a rodina v průběhu historie prošli mnoha změnami. Ty nejzásadnější přináší historie teprve nedávná. Ivo Možný v knize *Rodina a společnost* uvádí, že pro vědce v sociálních vědách byla rodina vždy stabilizujícím prvkem. Bylo to místo v jinak stále měnícím se světě, které zastávalo určitou stabilitu. Tato stabilita byla pro výzkum vědců o proměnách společnosti zásadní, sloužila jako odrazový můstek. Stejně tak i pro jedince uvnitř rodina byla místem stabilizačním. Základní charakteristiky a struktura zůstávaly po dlouhá léta neměnné. Nicméně druhá polovina dvacátého století byla dobou velkých změn, kterými mimo jiné prošla i rodina.³

Změny ve společnosti přinesla silná generace narozená v době po druhé světové válce se silným vlivem freudovského učení. Nicméně padesátá léta jsou pověstná svou silně rodinně orientovanou povahou. Jako by to byla doba nastolující zpět tradiční vzhled rodiny. Tento tradiční vzhled rodiny spočívá

¹ MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*, str. 14.

² Ibid., str. 283.

³ Ibid., str. 14-16.

v pevně rozdělených rolích muže a ženy, dvě generace rodiny žijící pod jednou střechou a manželé alespoň se třemi dětmi. Ovšem právě konec padesátých let započal novou éru charakteristickou nárůstem rodin s nižším počtem dětí a nárůstem rozpadu manželství.

Kontrast představy o rodině a realitou toho, co se s rodinou v této době doopravdy dělo, měl u generace vyrůstající v této době a těchto rodinných poměrech za následek zpochybnění samotné podstaty a smyslu tradičního pojetí rodiny. Ohlas na tyto změny měl v západní společnosti formu ideologií jako Marxismus či feminismus. Tyto ideologie vedly ke všeobecnému názoru o tradiční rodině jako utlačující koncept.

Rodina se ve svých základech začala měnit. Pro přiblížení je třeba tyto dlouholeté základy uvést:⁴

- 1) Západní společnost stojící na křesťanských základech po staletí zastávala legitimitu sexu pouze v manželství. To bylo zrušeno a byla nastolena všeobecná legitimizace předmanželského sexu.
- 2) Další změnu přinesla sedmdesátá léta, kdy i reprodukční funkce rodiny byla legitimována mimo manželství.
- 3) Dalším základem tradiční rodiny byl výběr manželského partnera, který náležel do rukou rodičů. Druhá polovina 20. století nastolila možnost vlastního libovolného výběru partnera.
- 4) Manželství byla v křesťanském pojetí uzavírána celoživotně anevyvratitelně. Manželský slib byl uzavírán před Bohem a víra v tomto smyslu hrála v celoživotním trvání tohoto sňatku velkou roli. Takové pojetí manželství bylo nahrazeno láskou založenou na tělesné přitažlivosti. Následkem toho narůstaly rozpady manželství a několikanásobná manželství.
- 5) S nástupem institucionalismu ve společnosti byly rodině vyvlastněny další funkce, jako: péče o nemocné, kterou převzaly nemocnice, výchova, kterou převzaly školy, práce v rodinném řemesle, kterou převzaly továrny a funkci socializace převzala od rodiny masmédiá. Rodině tak zůstaly funkce

⁴ MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*, str. 20-25.

materiálního zaopatření, zábavy a citového bezpečí. Citové bezpečí z těchto zbylých je prozatím nenahraditelné.

- 6) Monogamie byla v západní společnosti formou ochrany reprodukční funkce společnosti. Od poloviny dvacátého století změnu v postoji k monogamii silně ovlivnila dostupnost antikoncepčních prostředků. Účinnost antikoncepce dosáhla v posledních desetiletích naprosté spolehlivosti.
- 7) Dalším znakem, charakteristickým pro dvacáté století, je změna role ženy a mateřství. S nástupem žen do pracovního trhu se zaměstnání pro ženu stalo stejně jako pro muže oblastí naplnění. Mateřství se z celoživotního údělu změnilo na krátkodobou životní etapu.

Touha po dlouhodobém a trvalém vztahu a založení rodiny nadále i přes všechny změny zůstávají předním zájmem většiny lidí. Nicméně v důsledku všech těchto společenských změn musela sociologie ustoupit od všech poznatků nabytých v období tradičního konceptu rodiny a manželství.

Mezi další trendy poslední doby je třeba uvést pojem Singles. Tento pojem označuje jedince v reprodukčním věku, kteří kvůli kariéře a jiným faktorům odkládají založení rodiny a hledání životního partnera do pozdějšího věku. V České republice tento jev zatím nemá své označení, jelikož se do naší země dostal zhruba s dvacetiletým zpožděním, tedy kolem roku 1990. Za poměrně nový pojem lze považovat i rozvod. Jediné legitimní/právní zrušení manželství, které existuje, je rozvodem. Ten je možné provést jedině před soudem a je definován takto: „Takové⁵ rozloučení manželství, jež by umožnilo založit nový sňatek – právní zrušení manželství“. Ukončení manželského soužití, jak Ivo Možný uvádí, je dnes možné více způsoby: *opuštění⁶ rodiny jedním z partnerů; rodina vyprázdněné skořápky* (situace, kdy partneři stále sdílí domácnost, ale vzájemná emocionální podpora již mezi nimi nefunguje); *dlouhodobá nepřítomnost jednoho z partnerů; zánik některé z hlavních funkcí manželství pro fyzickou, emocionální anebo mentální patologii jednoho z partnerů*. Dalším pojmem vyskytující se v postmoderní době je „rodičovské manželství“.

⁵ MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*, str. 204.

⁶ Ibid., str. 204.

Je to označení pro manželský pár, který sdílí společnou domácnost za účelem péče a výchovy dětí přes skutečnost, že ostatní funkce manželství již funkční nejsou.⁷

⁷ MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*, str. 197-198.

2. Nevěra

2.1 Definice nevěry

Psychologický slovník uvádí pojem „nevěra sexuální“ a její definice je taková: „soulož nebo jiné sexuální aktivity prováděné s jiným partnerem než s tím, s nímž osoba žije ve svazku dle zákona či zvykového práva; v monogamních společnostech je morálně odsuzována, dokonce trestána, někde i trestem smrti, ve vyspělých společnostech je však zřejmý posun k větší toleranci“.⁸

V České republice je nevěra poměrně častým jevem. Zhruba dvě třetiny mužů připouští nemanželský sex alespoň jednou za dobu jeho trvání. U žen je to polovina.⁹

Autoři Tomáš Novák a Petr Šmolka uvádí pojem apistiosis a definují jej takto: „Neschopnost vyrovnat se s následky nevěry. Projevuje se absolutizováním toho, co se stalo. Nevěra je považována za naprostý konec všech dalších nadějí na další klidný život, je vnímána jako naprosté zhroucení všech plánů.“¹⁰

2.2 Historie a současnost

Prvotním pramenem pro zmapování historie lidských vztahů a nevěry je bez pochyby Bible. Na počátku Bůh stvořil Adama a Evu, kteří tvořili pár a jako jediní lidé na zemi dostali za úkol množit se, plodit potomstvo a naplnit zem.¹¹ Tento svazek byl původně monogamní a určitou roli v tomto příběhu hraje i had, jakožto svůdce Evy k porušení Božího přikázání. Nicméně ve Starém zákoně je mnoho příběhů, kdy toto původní stvoření lidí, jako páru muže a ženy, bylo různě proměňováno. Již Jákob měl dvě ženy a další milenky.

⁸ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. 1. vyd. Praha: Portál 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X, str. 356.

⁹ NOVÁK, PhDr. Tomáš a PhDr. Petr ŠMOLKA. *Manželské a rodinné poradenství*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5873-2., str. 82

¹⁰ Ibid., str. 83.

¹¹ Bible, Genesis 1,28.

Král Šalamoun svou pověstí o stovkách milenek stejně tak nectí původní záměr. Ve starověku byla věrnost vyžadována především ze strany ženy. Důvodem, proč tomu tak bylo, je ochrana zachování rodu muže, který měl hlavní postavení a na jehož místo po jeho smrti nastupoval právoplatný dědic. Pokud by tedy měla žena dítě s jiným mužem, znamenalo by to, že žena, která plnila úlohu rození dětí jejího muže, připravovala jeho rod o další pokračovatele a zároveň muž musel zaopatřovat i cizí dítě. Z toho vyplývaly tvrdé tresty za nevěru ženy – zavržení, a někdy i smrt, zatím co nevěra muže byla přijímána beztrestně¹².

Začátek 2. tisíciletí před Kristem král Chammurapi vydal zákoník, který byl shrnutím všech zákonů té doby. Mimo jiné, tento kodex upravoval i rodinné vztahy mezi mužem a ženou. Základem rodiny byl vztah muže a ženy, tedy monogamní svazek na základě manželské smlouvy. Ovšem i tak mohl manžel mít jednu i více milenek, které mohly být s ním i jeho ženou v jedné domácnosti. Zároveň, pokud neměl se svou první manželkou děti, mohl se oženit podruhé, přičemž druhá žena byla té první podřazena. Egypťské zákony též upravovaly situaci, kdy muž měl pohlavní styk s dívkou, v tomto případě byl povinen její rodiče požádat o její ruku. Pakliže tak neučinil, hrozila mu smrt.¹³

Ve starověkém Řecku bylo manželství upraveno takto – základem byl monogamní svazek muže a ženy. Muž ale zároveň mohl mít tolik milenek, kolik zvládal zaopatřovat. I přes to, dům manželů musel zůstat čistě monogamní. O tom, zda byla žena nevěrná rozhodoval muž tím, že její narozené dítě měl právo uznat za své do deseti dnů po narození. Tím rozhodoval o jeho životě či o smrti.¹⁴

Římané vnímali sexuální pud za mocnou přírodní sílu a neměla být nijak a nikým omezována. V tomto ohledu platila mezi muži a ženami rovnost.

¹² LEWINSOHN MORUS STUFTUNG, Richard a Jiří STACH. *Světové dějiny sexuality*. 3. Praha: Euromedia Group, k.s. - Ikar, 2007. ISBN 978-80-249-0887-8., str. 10-12.

¹³ Ibid., str. 18-19.

¹⁴ Ibid., str. 33-34.

Ve vztazích i manželských pak věrnost nebyla brána příliš vážně a pokud manželé nebyli spokojeni, raději si měli najít jiného partnera, než aby tím trpěl sex.¹⁵

Křesťanství do této doby přichází s novými morálními hodnotami a normami. Hlásá, že člověk by se neměl poddávat tělesným touhám, nýbrž žít tak, jak po něm žádá Bůh, má se poddávat jemu a jeho zákonům. Křesťanství zavádí manželství na celý život, smilstvo a nevěra jsou hříchy. Sex je legitimní jedině v manželství. Pouhá myšlenka na osobu mimo svého manželského partnera se rovná nevěře. Druhý sňatek se také rovná cizoložství. Nyní již není rozdíl mezi mužem a ženou, cizoložství je hřích, ať už jej spáchal kdokoliv.¹⁶

Středověk byl v záležitosti sexuálního života poměrně benevolentní, sexuální zdrženlivost se vyžadovala pouze od kněží, mnichů a jeptišek. Rytířská morálka zahrnovala cizoložství před tím, než rytíř uzavřel sňatek s pannou. Manželská nevěra byla ve vyšších vrstvách naprosto běžná a v určitém smyslu považována za zábavu. Zásady, které rytíři měli, zahrnovaly i povinnost mít „dámu“, vdanou ženu z vyšší vrstvy, kterou miloval. Tento nemanželský poměr byl jak obecně ve společnosti, tak i církví tolerován.¹⁷

Renesance v literatuře, divadle a ostatním umění opět přichází s tematikou vdané ženy, která podvádí svého manžela a mladé dívky zamilované do chlapce natolik, že ještě před svatbou mu je ochotna darovat své panenství. Je to doba, kdy si lidé uvědomují sílu sexuální touhy a pudu i přes všechny zákazy a morální pravidla. Je to tedy období, kdy se od žen vyžaduje věrnost v manželství a před manželstvím čistota a cudnost. Za porušení těchto požadavků byly ženy krutě trestány, hrozil jim stále až trest smrti. Na druhé straně muži si jak před manželstvím, tak v manželství mohou dělat, co si

15 LEWINSON MORUS STUFTUNG, Richard a Jiří STACH. *Světové dějiny sexuality*. 3. Praha: Euromedia Group, k.s. - Ikar, 2007. ISBN 978-80-249-0887-8., str. 44-45.

¹⁶ Ibid., str. 58.

¹⁷ Ibid., str. 92-93.

zachtějí. V této době také propukla v Neapoli v Itálii velká nákaza syfilisem. Renesance je obdobím, kdy teorie – zákony, úpravy a požadavky církve se diametrálně liší od reality. Církevní reformátoři vyžadují dodržování Biblických zákonů v oblasti sexuality, ale lidé nejsou schopni tato přikázání dodržovat a dochází tak ke vzniku velké propasti mezi tím, co se žádá a jak se věci mají.¹⁸

V 18. století se objevují myšlenky, které nevěru, či cizoložství prohlašují za porušení manželské smlouvy. Tento vyhraněný názor na cizoložství přetrvává až do 20. století. 19. století je obdobím, kdy představitelé církve opět vyhlašují nevěru za porušení Božího přikázání a podvracení manželské harmonie a dobrého zázemí pro vychovávání dětí. Nevěra byla považována za závažný hřích a byla církví i obecně silně odsuzována. Na nevěrníka či nevěrnici pak bylo pohlíženo s opovržením. Druhá polovina 19. století s sebou přináší poměrně citlivější pohled na cizoložství. Pakliže byla nevěrná žena, má své provinění muži sdělit, odprosit jej a odčinit v podobě péče a dobrého láskyplného zacházení. V případě nevěry u muže bylo na ní upozorněno až v situaci, kdy narušovala harmonii mezi manželi.¹⁹

Současnost je silně ovlivněna určitými mezníky, které přineslo minulé století, jako například různé metody kontroly početí až hormonální antikoncepce a léky na pohlavní choroby, jako je kapavka či syfilis. Oba tyto objevy započaly novou éru sexuality, kdy se ze sexu stala i kromě funkce rozmnožovací, také funkce rekreační. 60. léta představují období sexuální revoluce. Padají veškerá tabu v této oblasti, praktikuje se volná láska a v oblasti sexu neexistují téměř žádné hranice. Potomci této nespoutané generace paradoxně opět inklinují k morálním hodnotám monogamního soužití a romantické lásky. U nás v České republice k bouřlivým změnám v oblasti sexuality došlo po listopadu 1989. Prostituce se z ústraní přesunula do ulic, vnikali nové kluby a erotické salóny, vznikají sexshopy, erotické telefonní

¹⁸ LEWINSOHN MORUS STUFTUNG, Richard a Jiří STACH. *Světové dějiny sexuality*. 3. Praha: Euromedia Group, k.s. - Ikar, 2007. ISBN 978-80-249-0887-8., str. 102-117.

¹⁹ LENDEROVÁ, M. K hříchu i k modlitbě. Žena v minulém století. Praha: Mladá fronta 1999. ISBN 80-204-0737-5, str. 101-102.

linky a volně dostupná pornografie. Zároveň v této době došlo k rozmachu různých feministických a gay hnutí.²⁰ To vše samozřejmě ovlivnilo, jak je na manželství a věrnost nahlíženo dnes. Tato doba je vůči nevěře poněkud benevolentní a všeobecně platná morální pravidla již v podstatě neexistují. Je na každém, jak si svůj vztah vymezí, jaké hranice si vytyčí a jakého partnera si zvolí.

2.3 Typy nevěř a motivace nevěry

Psycholožka Marta Boučková v článku Proč jsou lidé nevěrní uvádí, že nevěra tu byla, je a vždy bude. Názory o nevěře, jako projevu již nefunkčního vztahu nebo vztahu, ve kterém již problémy byly, a tudíž došlo k nevěře, jsou podle M. Boučkové zjednodušené. Nevěra se ve vztahu může a objevuje i ve chvílích, kdy je vztah kvalitní a víceméně bezproblémový. Každý, kdo je ve vztahu, si přeje a věří, že jejich vztahu se tento problém vyhne. Nicméně, nevěra se děje, jak již bylo řečeno i v dobrých vztazích, a proto by se na ni nemělo pohlížet jako na největší problém vztahu, a tedy i důvod vztah opustit, říká autorka. „*Nevěra k pohodě ve vztahu rozhodně nepřispívá, ale je něčím, co se v něm může velmi snadno objevit, a to je třeba vědět. Nevěra tu byla, je a bude*“ pokračuje autorka. Na nevěru lze nahlížet, jako na těžkou zkoušku vztahu, pokud se ale stane hlavním důvodem k rozchodu, bez jakékoliv snahy vztah zachovat a vyřešit tyto problémy, může to značit, že partneři nejsou ochotni a schopni čelit vztahovým problémům, a tudíž vztah již možná v určitém stupni rozpadu byl.²¹

Autor Stanislav Kratochvíl v knize Manželská terapie uvádí, že mimomanželské vztahy, či jinak nevěra jsou častým tématem a problémem manželských párů. Říká, že to, jaký vliv nevěra na vztah má, závisí na několika ukazatelích: 1) manželský vztah lze rozdělit do více vývojových stádií. To, v jakém z těchto stádií se nevěra vyskytne má vliv, 2) zda nevěra byla

²⁰ LEWINSOHN MORUS STUFTUNG, Richard a Jiří STACH. *Světové dějiny sexuality*. 3. Praha: Euromedia Group, k.s. - Ikar, 2007. ISBN 978-80-249-0887-8., str. 269-273.

²¹ BOUČKOVÁ, M. Proč jsou lidé nevěrní? [on line]. 26. 9. 2010 [cit. 2010-12-04]. Dostupné z: <http://www.dama.cz/laska-a-vztahy/proc-jsou-lide-neverni-13450>.

záležitostí pouze fyzickou/sexuální, či existuje emocionální vazba a 3) jestli jde o jednorázový „přešlap“, či dlouhotrvající poměr s jednou osobou. V každém případě, kdy ve vztahu dojde k nevěře u jednoho partnera, je v sázce celý vztah v závislosti na reakci zrazeného partnera ve chvíli odhalení nevěry. Ukazatel číslo 3, tedy zda se jedná o jednorázový „přešlap“, či déletrvající poměr v sobě nese také riziko vytvoření emocionálního vztahu mezi partnerem, který podvádí a jejím/jeho milenkou/cem.

S. Kratochvíl nevěru a její příčiny dělí na tyto tři:

- 1) Mimomanželský kontakt – v tomto případě se jedná o mimořádnou a jednorázovou známost. Nejde o vztah s jednou konkrétní osobou, jako spíše o důsledek strádání v sexuální oblasti, uspokojení sexuální potřeby z důvodu partnerovy nepřítomnosti či choroby, nebo náhodné vyprovokování sexuální příležitostí. Mimomanželský kontakt lze rozdělit podle četnosti na ojedinělou či časté nahodilé známosti.
- 2) Erotické dobrodružství – samotný název naznačuje, že předmětem tohoto činu je určitý zážitek s nábojem dobrodružství, či experimentace. Jedná se o jednorázovou záležitost za účelem objevování, nového zážitku a zpestření všedního života. Nemá za cíl nějak poškodit jak vlastní manželství, tak vztah či manželství osoby druhé.
- 3) Mimomanželský vztah, „poměr“ – tato forma nevěry se liší od dvou předchozích ve smyslu trvání a délky mimomanželského vztahu, a také svým charakterem, kdy na rozdíl od předchozích typů jde o budování vztahu s jinou osobou mimo manželského partnera, tudíž i emocionální vazbu. To následně vede k vyvolání různých problémů v manželství.

Motivací k nevěře nemusí být pouze sexuální touha či pud, ale také touha po nových zážitcích. Tato touha se nevztahuje pouze k této oblasti, ale objevuje se u různých jedinců v různém charakteru. Někdo může být vášnivý cestovatel a tato touha se pravděpodobně projeví v touze poznávat nová místa,

v oblasti sexu, jak autor uvádí, jde o touhu poznávat nové, originální zkušenosti zahrnující střídání partnerů.²²

Nevěra na základě sexuální touhy lze rozlišit takto:

- 1) Jako projev nedostatečného přijetí normy věrnosti – jde o nastavení jedince, kdy mimomanželský vztah není považován za porušení věrnosti nebo lépe, věrnost není v manželství závaznou. Tudíž, pokud se naskytne příležitost k sexuálnímu vyžití s jinou osobou mimo manželského partnera, není nad čím váhat.
- 2) Jako projev sexuálního neuspokojení – tato podoba nevěry bude pravděpodobně reakcí na dlouhotrvající neshody v sexuální oblasti a touhách u manželských partnerů. Nastává tedy situace, kdy jedinec musí volit mezi hodnotou věrnosti a sexuální touhou/potřebou.
- 3) Jako důsledek svedení – v tomto případě se nejčastěji jedná o jednorázový prožitek na základě určitých mimořádných okolností, může jimi být vliv alkoholu, či výrazný dopad snahy svést ze strany svůdce/svůdkyně.

Sexuální nevěra na základě mimosexuální motivace se dělí takto:

- 1) Jako pomsta za nevěru partnera – častým důvodem k nevěře je také reakce na nevěru svého partnera. Jedná se o jednu z možností, jak s frustrací partnerem způsobenou lze naložit. Jde tedy jak o určité „srovnání účtů“, tak o vyjádření zranění a snahu o naplnění nenaplněných potřeb.
- 2) Jako prostředek uspokojení potřeby emoční akceptace – v tomto případě se nejčastěji vůbec nejedná o naplnění sexuální potřeby. Jde především o naplnění potřeby lásky, utvrzení vlastní hodnoty a přitažlivosti druhým pohlavím, kterému se od vlastního partnera nedostává.
- 3) Jako léčba sexuální poruchy – nevěra je v tomto případě motivována snahou zlepšit nějakou svou sexuální poruchu či překážku. Ženy sexuálně málo vzrušivé, či muži s poruchami erekce se snaží svůj problém řešit

²² KRATOCHVÍL, CSC., Prof. PhDr. Stanislav. *Manželská terapie*. čtvrté, rozšířené vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-048-8., str. 160-161.

i způsobem nových sexuálních podnětů s vírou, že by to mohlo být pomocí pro jejich sexuální život s manželským partnerem.²³

2.4 Osobnost a nevěra

Nevěra ve vztahu může být zapříčiněna mnoha faktory, ať už situací, problémy v oblasti sexuality jednoho z partnerů, jinými vztahovými problémy, tak i samotná osobnost člověka může do určité míry mít vliv.

S. Kratochvíl uvádí několik typů osobností s vyšší mírou pravděpodobnosti sklonu k nevěře. U mužů jsou to tito:

- 1) Typ prostopášníka či „lovec žen“: v tomto případě jde o typ muže, který je vysoce promiskuitní. Mimomanželské vztahy vyplývají ze silné pudovosti, potřeby nových zážitků, či přesvědčení, že míra mužnosti je závislá na počtu sexuálních partnerů a zkušeností.
- 2) Typ věčného nespokojence: tento muž chodí ze vztahu do vztahu bez úspěchu navázání pevného emočního vztahu s žádnou ženou.
- 3) Typ donchuána: vyplývá z nevyzrálosti. Motivem muže k nevěře je především snaha zalíbit se a získávat narcistické uspokojení.

U žen:

- 1) Svůdkyně: hlavním motivem je snaha se líbit a získávat obdivovatele, jako prostředek k dosažení cíle využívá i sexu. Obvykle je ale opravdová sexuální apetence u těchto žen poměrně nízká.
- 2) Dobrodružka: takováto žena bývá z pravidla dobrá manželka i matka, nicméně v sexuální oblasti není svým manželem dostatečně uspokojována, či si v této oblasti dostatečně nerozumí. Její mimomanželské vztahy pak slouží k naplňování těchto tužeb a ve vztazích není nijak hluboce emočně zainteresována.
- 3) Žena bezbranná: jedná se o typ ženy, která nedokáže říci ne. Sama není nijak výrazně sexuálně vzrušivá, ovšem mužova touha okamžitě vzbuzuje i její vlastní touhu. Požitek získává z bezbranného odevzdání se muži.

²³ KRATOCHVÍL, CSC., Prof. PhDr. Stanislav. *Manželská terapie*. čtvrté, rozšířené vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-048-8., str. 164-165.

- 4) Žena nespokojená: je všeobecně nespokojena se vším. Prožívá pochybnosti o správnosti výběru partnera, lehce se zamiluje do jiného muže, ale ve vztahu s ním zanedlouho prožívá pocity viny a stává se protivnou.²⁴

Autoři dále uvádí, „*Při vzniku nevěř mají význam i další rysy osobnosti, jako snadnost navazování kontaktu, odvaha a schopnost sebeprosazení. Nesmělost, pasivita a strach nevěru ztěžují. Zachování věrnosti je z tohoto hlediska závislé ani ne tolik na ovládnutí sexuálního pudu, jako na selektivním ovládnutí tendence ke změnám a novým dojmům v eroticko-sexuální oblasti. Motivem k ovládnutí může být motiv lásky a motiv povinnosti. V období zamilovanosti manželů převažuje automaticky tendence ke stabilitě a věrnosti. Později se musí více uplatnit síla psychických zábran: vědomí povinnosti a odpovědnosti, snaha zabránit konfliktovým situacím a ohrožení manželství.*“²⁵

2.5 Psychické prožívání nevěry

*PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc., v článku Psychologický mechanismus prožívání nevěry a její psychosomatické projevy uvádí, že díky poznatkům evoluční psychologie se zdá, že lidé nikdy nebyli a zřejmě nebudou vysloveně monogamní. V celé historii, i přes dnešní zákonem stanovený jediný možný monogamní manželský svazek, mají lidé tendence k utváření polygamních vztahů, paralelních vztahů a sklon k nevěře. Ovšem i přesto je zvládnutí partnerovy nevěry něčím náročným a pro lidský organismus stresovým. Odhalení partnerovy nevěry může vyvolat negativní emoce a stres, které se dále projevují různými psychosomatickými způsoby.*²⁶

²⁴ KRATOCHVÍL, CSC., Prof. PhDr. Stanislav. *Manželská terapie*. čtvrté, rozšířené vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-048-8., str. 161-162.

²⁵ KRATOCHVÍL, CSC., Prof. PhDr. Stanislav. *Manželská terapie*. čtvrté, rozšířené vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-048-8., str. 164-165., str. 164.

²⁶ JANÁČKOVÁ, CSC., PhDr. Dr.phil. Laura. Psychologický mechanismus prožívání nevěry a její psychosomatické projevy. *Lékařské listy* [online]. 2010, **2010**(8), 3 [cit. 2017-03-16]. Dostupné z: <http://zdravi.euro.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/psychologicky-mechanismus-prozivani-nevery-a-jeji-psychosomaticke-projevy-451209>

Zjistit četnost výskytu nevěr je samo o sobě poměrně složité a je těžké ověřit spolehlivost získaných dat. V USA proběhlo v polovině 20. století několik výzkumů na toto téma a výsledky byly takové: 50% mužů v manželství mělo mimomanželský sex, u žen to bylo 26%. Zhruba o 20 let později proběhl další průzkum, kdy se zjistilo, že 41% mužů mělo mimomanželský sex a 25% žen. Další výzkumy z 80. let minulého století ukazují až na 72% mužů a 54% nevěrných žen. Oproti tomu jiné výzkumy z 90. let uvádí pouze 21% mužů a 12% žen nevěrných svým manželským partnerům.

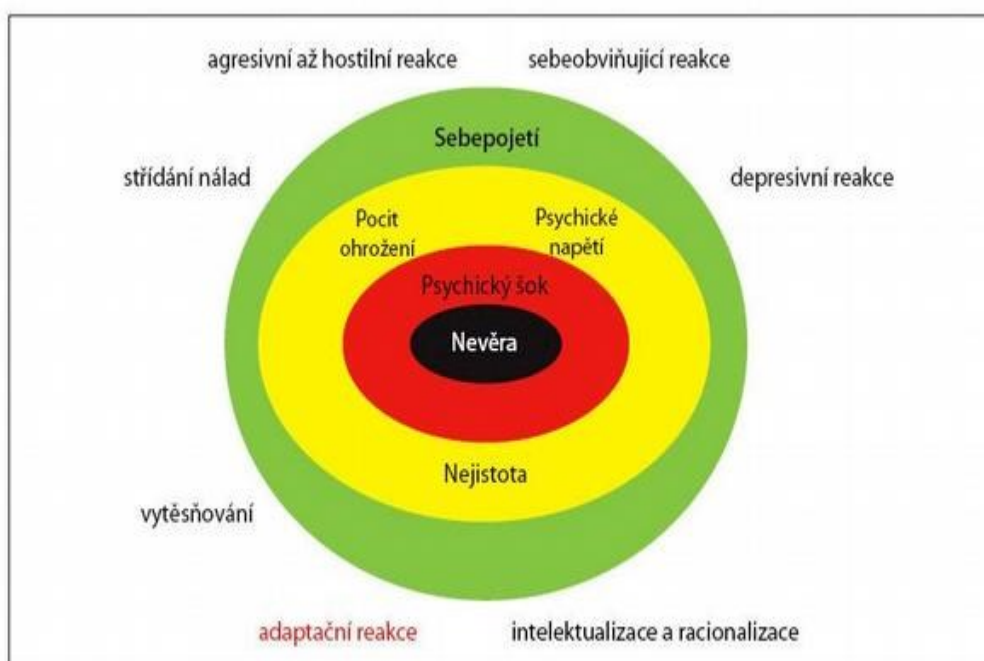
V České republice proběhl podobný výzkum na téma mimomanželských sexuálních styků v roce 1998 a 1994. Výsledky byly 65% ženatých mužů a 46% vdaných žen nevěrných svým partnerům. Muži dále uváděli průměrný počet kolem 9 partnerek, ženy uváděly zhruba 4 partnery. Náboženství a víra v Boha měly vysoce redukcující vliv na počet mimomanželských styků.²⁷

Psychická reakce a mechanismus prožívání partnerovy nevěry ukazují na psychické stavy, prožitky, reakce a změny v chování po odhalení partnerovy nevěry. Člověk, který se o nevěře dozví, se přirozeně dostává do psychického šoku. Organismus prožívá velkou zátěž a reaguje řadou projevů, jako například pláč, pocení, či zimnice, vnitřní napětí, úzkost a strach. Tato informace jedince určitým způsobem paralyzuje tak, že schopnost jasného myšlení a jednání jsou omezeny. Základním psychickým prožitkem je pocit beznaděje a vnitřní duševní bolest. Na to navazují tělesné projevy stresu, jako je bušení srdce, poruchy spánku, sucho v ústech, třes atd. Člověk má tendenci se stáhnout do sebe, prožívá samotu, je pasivní, či se naopak projevuje agresivně, nejčastěji verbálně. Typické je hledání smyslu života. Jedinci také uvádí pocit neustálého nadechnutí s mírným tlakem v hrudníku, pocit knedlíku v krku a sucha v ústech. Tento stav běžně stěžuje usínání a spánek je mělký s častým probouzením se.

V důsledku dlouhodobého nedostatku spánku a tělesné i psychické vyčerpanosti se projevuje určitá neopatrnost, špatná reaktivnost až zbrkllost.

²⁷ KRATOCHVÍL, CSC., Prof. PhDr. Stanislav. *Manželská terapie*. čtvrté, rozšířené vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-048-8., str. 167-168.

Ženy se běžně vrací do normálního fungování, tedy starají se o děti, domácnost, jezdí autem do práce... Ovšem v tomto období je větší pravděpodobnost nehod v domácnosti, při krájení se řízne, při žehlení spálí a stejně tak je i vyšší pravděpodobnost nehodovosti v autě. V práci se projevuje snížená koncentrace, nižší výkonnost a častější chyby. Také se mohou objevit nutkavé myšlenky projevující se opakovaným kontrolováním, zda je zamknutý byt, auto, zavřená voda, vypnutý sporák a podobně.²⁸



Obc. 2 – Psychologický mechanismus prožívání partnerovy nevěry

JANÁČKOVÁ, CSC., PhDr. Dr.phil. Laura. Psychologický mechanismus prožívání nevěry a její psychosomatické projevy.

Prožívání nevěry vede k zahlcení pocitem nejistoty. V případě nevěry u muže, může žena prožívat strach a nejistotu o sebe, děti a budoucnost. Existuje zde možnost, že se bude muset o děti starat sama, zabezpečit je finančně v momentě, kdy je manžel opustí a bude investovat finance do jiné ženy jejich dětí. Tento pocit velmi narušuje citovou, ekonomickou a sociální

²⁸ JANÁČKOVÁ, CSC., PhDr. Dr.phil. Laura. Psychologický mechanismus prožívání nevěry a její psychosomatické projevy. *Lékařské listy* [online]. 2010, **2010**(8), 3 [cit. 2017-03-16]. Dostupné z: <http://zdravi.euro.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/psychologicky-mechanismus-prozivani-nevery-a-jeji-psychosomaticke-projevy-451209>

stabilitu rodiny a manželství. Zároveň podváděný partner má tendenci k vnímání situace, jako nezvladatelné a ohrožující.

Další faktor, který nevěra ovlivňuje je vlastní sebepojetí. Sebeпоjetí je utvářeno vlastním názorem na sebe sama a tím, jak nás hodnotí okolí. Představa o nás samotných utváří to, jak se vidíme. Fyzická přitažlivost a vlastnosti člověka jsou to, podle čeho si běžně vybíráme partnera. Nevěra zásadně negativně ovlivňuje naše sebepojetí a snižuje sebevědomí člověka. Nízké sebevědomí pak zásadně ovlivňuje pocity nejistoty, které dále ovlivňují psychosomatické projevy a ty mají vliv na chování člověka, které nakonec vede k možnému snížení schopnosti seberealizace a sebeprosazení.²⁹

Nevěra dále může způsobit agresivní reakce a chování, depresivní či sebeobviňující se reakce, střídání nálad, spouští mechanismus vytěšňování a racionalizace u podvedeného partnera. Tento proces je většinou zakončen pokusy o adaptaci na vzniklou situaci. Organismus člověka se postupně vrací do normálu a člověk dělá vědomý obrat v myšlení i chování. Často se projevuje vnějšími změnami jako účes, barva vlasů, změna šatníku, životního stylu a podobně. Podobně může být pokusem o adaptaci zvýšení výkonu v oblasti práce, angažovanosti, výkonu ve sportovních aktivitách, či pokus o změnu v manželském stylu soužití. Tento proces je završen nalezením a zvolením nejúspěšnějšího řešení situace.³⁰

Autoři Tomáš Novák a Petr Šmolka v knize Manželské a rodinné poradenství uvádí, že nevěra nemusí být ničím nepřekonatelným, pakliže zrazený partner nejedná zbrkle a nezhodí vše ve stavu „výbuchu“. Jestliže překoná toto stádium, je vysoká pravděpodobnost, že ve vztahu dojde k nápravě. Říkají, že nevěra může být také určitým výkřikem o pomoc, kdy

²⁹ JANÁČKOVÁ, CSC., PhDr. Dr.phil. Laura. Psychologický mechanismus prožívání nevěry a její psychosomatické projevy. *Lékařské listy* [online]. 2010, **2010**(8), 3 [cit. 2017-03-16]. Dostupné z: <http://zdravi.euro.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/psychologicky-mechanismus-prozivani-nevery-a-jeji-psychosomaticke-projevy-451209>

³⁰Ibid.

partner, který se nevěry dopustil vlastně takto vyjádřil mnohdy hlubší problém, který je ve vztahu třeba řešit.³¹

■ Tab. 1 – Psychosomatické důsledky nevěry

Fyziologický dopad	Emocionální dopad	Behaviorální dopad
Bušení srdce, vnímání zrychlené, nepravidelné činnosti	Prudké a rychlé změny nálad	Nerozhodnost
Sevěření za hrudní kosti	Nadměrné trápení s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité	Sklon ke zvýšené osobní neohodnotě a nepozornému řízení auta
Nechutenství	Stažení se ze sociálního styku a omezení kontaktu s druhými	Zhoršená kvalita práce a nevykonnost
Nauzea (pocit na zvracení)	Sebelltost	Zvýšené množství vykouřených cigaret za den
Svírající bolesti břicha	Pocity psychického napětí a úzkosti	Zvýšená konzumace alkoholických nápojů
Časté nucení k močení	Zvýšené starosti o vlastní zdravotní stav	Zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní
Třes	Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti	Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání
Sexuální impotence a nedostatek sexuální touhy	Zvýšená podrážděnost, popudlivost	Změněný denní životní rytmus (problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem únavy)
Změny v menstruačním rytmu	Deprese, pocity stísněnosti, vyčerpání	
Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře		
Bolesti hlavy		
Vyrážky, fleky, padání vlasů		
Poruchy spánku		

JANÁČKOVÁ, CSC., PhDr. Dr.phil. Laura. Psychologický mechanismus prožívání nevěry a její psychosomatické projevy.

2.6 Postupy při řešení nevěry

V České republice se tomuto tématu M. Plzák, vytvořil klasifikaci a z psychopatologického hlediska popsal výskyt nevěř, zároveň sestavil vzorové přístupy k jednotlivým druhům a okolnostem nevěry.

V případě odhalení mimomanželského kontaktu uvádí pokyny pro zvládnutí prvotní reakce, aby se nestal velkým konfliktem takové:

- 1) Zabránit nutkání vracení se k vyšetřování, rozebírání a dotazování na detaily nevěry. Konverzaci o nevěře je dobré uskutečnit a zároveň i uzavřít s terapeutem a již se k tomu nevracet.
- 2) Zabránit nutkání k odmítání sexuálního soužití.
- 3) Neměnit a nerušit vzorce a pravidla společného soužití, nezavádět přísnou kontrolu a neuzavírat partnera v „domácím vězení“.

³¹ NOVÁK, PhDr. Tomáš a PhDr. Petr ŠMOLKA. *Manželské a rodinné poradenství*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5873-2., str. 83.

V tomto momentě je třeba připomenout a zmínit význam a důležitost manželství a setrvání v něm i z hlediska celospolečenského. Partner, který je v roli oběti si prochází různými pocity zranění a křivdy a je třeba jej tím provést a pomoci je překonat. Za určitých okolností může pro zklidnění pomoci i předepsání zklidňujících léků. V případě, kdy dojde k velké negativní emocionální reakci ze strany klamaného partnera, kdy se neprojevuje ochota odpustit a upustit od pocitů křivdy, jedinou možností je snaha o zachování alespoň formálního manželství, říká M. Plzák, kdy se mezi partnery neobnovuje sexuální styk a volnočasovým aktivitám se nedávají hranice a pravidla. Je možné klamanému partnerovi doporučit skupinovou terapii.

V případě, že došlo k odhalení mimomanželského vztahu, M. Plzák uvádí klasifikaci pro orientaci v jak velkém ohrožení se manželství nachází. Jeho hlavním východiskem je tzv. emocionální závislost na vztahu. Jak v případě partnera a jeho vztahu s mimomanželským partnerem, tak v případě klamaného partnera a jeho závislosti na vztahu s manželským partnerem. Tím definuje několik kategorií, pro které náleží různá pravidla intervence. Tato klasifikace je složitým a kvalitně rozvinutým nástrojem, kde ale obecně platí, že klamaný partner může reagovat buď útočně nebo obraně.

Útočný postup je takový, kdy klamaný partner okamžitě po odhalení mimomanželského vztahu reaguj zpřetrháním vazeb, nastolení přísných pravidel a podává žádost o rozvod. Značí to u něho nízkou závislost na svém manželském partnerovi. Pokud existuje silná vazba na rodinu a děti u partnera, který měl mimomanželský vztah, je zde šance, že vztah ukončí a vrátí se k rodině.

Obranný postup je takový, kdy klamaný partner nastaví pouze určité změny v manželském soužití, oprostí se od vztahu emocionálně. Společné hospodaření a sexuální soužití zachovává. Svému partnerovi nastaví ultimátum, kdy se jedná o dostatečné časové období pro ukončení mimomanželského vztahu. Téma nevěry a mimomanželského partnera nezmiňuje a nechce znát žádné podrobnosti.

Plzák dále doporučuje v manželské terapii zasahovat do jednotlivých oblastí vztahu a soužití:

- 1) Komunikace – Diskuse na téma nevěry, vzájemná hodnocení a citově zabarvený rozhovor by měli být zakázány. Zásadně je povolen pouze formální rozhovor.
- 2) Oblast sexu – sexuální soužití by mělo pokračovat za podmínky, že jej iniciuje nevěrný partner.
- 3) Oblast rozpočtu – dohodnout jasná pravidla a udržovat pořádek.
- 4) Oblast volného času – ponechat prostor pro ukončování nemanželského vztahu, v rámci domácích povinností a chodu domácnosti zajistit spravedlivé rozdělení a podílení se.
- 5) Výchova dětí – zabránit zaangażování dětí do konfliktů, chránit je před hádkami a hlavní zásadou je zachování nedotknutelnosti dětí, tedy nepoužívat je jako prostředníky v hádkách a nezatahování jich do konfliktů způsobených mimomanželským vztahem.

Jiní poradci, Capponi a Novák přišli s diferenciací reakcí podváděných partnerů, které definovali takto:

- 1) Dominantně rázný postup – podváděný partner okamžitě zakáže jakýkoliv další styk partnera a jeho milence/milenky. Vyžaduje zamezení jakékoliv možnosti na opakovaný styk, včetně chození na místa, kde by ke styku mohlo dojít. Tím událost uzavře a není umožněn další rozhovor.
- 2) Realisticky racionální postup – podváděný partner má svou reakci pod kontrolou a ovládá se. Je ochoten dát partnerovi prostor a čas pro ukončení mimomanželského vztahu. Událost zbytečně nevytahuje v rozhovoru a zdržuje se výčitek. Dbá o vlastní nezávislost a přitažlivost.

Křesťanští poradci vidí nevěru jako cizoložství a jako hřích, klamanému partnerovi jsou oporou a snaží se jeho situaci pomoci radami, které mohou být jak tolerantnější vůči mimomanželskému vztahu, tedy radí spíše Realisticky racionální postup. Ale také mohou směřovat k přísnějšímu postupu, tedy raději Dominantně ráznému. Spíše vyzdvihují a vedou k odpuštění a principu oběti a ústupku. Pobízí podvedeného partnera ke zkoumání sebe sama, zda mohl

nějakým způsobem k této situaci přispět svým chováním či jinak. Měl by s trpělivostí usilovat o navrácení svého partnera zpět k rodině. Jiný přístup v rámci křesťanského manželského poradenství zastává tvrdší přístup. Kdy podváděný partner dbá na svou nezávislost a jasně stanoví podmínky, za kterých musí partner okamžitě zanechat mimomanželského vztahu a vrátit se k rodině. Pokud tak neučiní a rozhodne se v hříchu pokračovat, má se od partnera úplně distancovat a opustit jej.

Problém a téma nevěry je v manželském poradenství častou záležitostí. Obecně zde panuje snaha o zachování manželství, nicméně i jiné rozhodnutí je přijatelné a názory jednotlivých poradců a autorů se značně liší. Někteří i nekřesťanští autoři se kloní k postoji a názoru, že by měla věrnost manželských partnerů, být jednou ze složek manželství, kvůli nebezpečí, které v sobě mimomanželský vztah vůči rodině nese.³²

³² KRATOCHVÍL, CSC., Prof. PhDr. Stanislav. *Manželská terapie*. čtvrté, rozšířené vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-048-8., str. 169-173.

3. Odpuštění

Mezilidské vztahy jsou často velmi komplikované a také křehké. Lidé dokáží jednou chybou či omylem ztratit dlouholetý vztah. V případě nevěry tomu tak je velmi často a již dříve v této práci bylo uvedeno, že soudržnost a uchování manželství a rodiny je důležité nejen pro konkrétní jedince, kterých se problémy přímo týkají, ale i pro celou společnost. Rodina vždy byla základem společnosti a její ochrana a prevence před ohrožením je tedy i předmětem mnoha praktických i vědních disciplín. Odpuštění ještě do nedávné doby bylo sociálními vědci opomíjeno a nevěnovala se mu pozornost. Teprve v posledních několika desetiletích minulého století se začalo aplikovat, jako pomocný nástroj i pro řešení mezilidských vztahů. Věřím, že stejně tak se může pro někoho stát nástrojem a pomocí v situacích, jako je vztahová nevěra.

3.1 Vymezení termínu

Dříve než můžeme proces odpuštění definovat, je za potřebí jasně vymežit tento pojem. Slovo odpuštění se skládá z kořene slova – „pustit“ a předložky „od“. Ve slovníku spisovné češtiny můžeme nalézt bližší definování tohoto slova, které je trojího významu:

*odpustit*³³

- 1) přestat mít za zlé (provinění); prominout
odpustit nevěru/podvod/lež
náb. odpustit hříchy hříšníkovi
- 2) přestat vymáhat, vyžadovat od někoho něco, co je povinné, a prohlásit to za zrušené,
odpustit komu dluh/trest/pokutu
- 3) zdržet se; upustit

Je tedy zřejmé, že odpuštění je spojené se dvěma skutečnostmi. První je, že musí existovat přestupek, jímž se osoba vůči druhému provinila. Druhá skutečnost je, že oběť tohoto přestupku se vzdává jakéhokoli nároku na pocit hněvu nebo přetrvávajícího dluhu ve prospěch viníka.

³³ Odpustit - Slovník současné češtiny. Portál o českém jazyce [online]. [cit. 2017-03-12]. Dostupné z: <http://www.nechybujete.cz/slovník-soucasne-cestiny/odpustit>.

V anglickém jazyce jde o slovo „forgiveness“, kde podobně je kořen slova sloveso „give“, v češtině „dávat“ a předpona „for“ znamená ve prospěch druhé osoby.

V různých náboženských kruzích se odpuštění praktikuje jako forma chování, které reprezentuje a je následkem vděčnosti Bohu za jeho odpuštění vůči hříchům spáchaným každým člověkem.

V posledních 300 letech v postsvícenském myšlení bylo odpuštění navzdory jeho důležitosti v náboženství opomíjeno všemi sociálními teoretiky a vědci. Až v posledních dvou desetiletích 20. století se stalo odpuštění předmětem zkoumání sociálních vědců. Za tu dobu vědci udělali velký progres v definování, měření a objevování jeho charakteru. Zároveň došlo k zaměření na výzkum hodnoty dopadu odpuštění na dobré bytí člověka. Na základě toho došlo k propagaci nových intervencí v procesu odpuštění³⁴.

R. D. Enright a J. North v úplném začátku knihy *Exploring forgiveness* uvádí velmi zajímavá fakta. Společně se pokusili shromáždit veškeré existující zmínky, spisy či celé tituly napsané v anglickém jazyce či do anglického jazyka přeložené zabývající se tématem odpuštění. Spisy Sv. Augustína v počátcích 5. století počínaje a konče v roce 1970. V porovnání s tématem odpuštění k tomuto průzkumu připojili ještě téma spravedlnosti. Podařilo se jim nalézt tisíce různých titulů a článků s tématem spravedlnosti, zatím co u tématu odpuštění pouhých 110. To mimo jiné poukazuje na čerstvost zájmu u vědců o toto téma³⁵.

3.2 Definice odpuštění

V literatuře si nelze nevšimnout, že odpuštění je často nejprve definováno tím, co odpuštění není a až poté, co je tomuto porozuměno, se autor přesouvá k definování, co odpuštění tedy je. Ráda bych toto pořadí zachovala, jelikož zde spatřuji určitou logickou posloupnost.

³⁴ SNYDER, C. R. a Shane J. LOPEZ, ed. *Handbook of Positive Psychology* str. 446-447.

³⁵ ENRIGHT, Robert D. a Joanna NORTH, ed. *Exploring Forgiveness*, str. 4.

Definice pojmu odpuštění se v literatuře u jednotlivých autorů různě liší podle jejich pohledu a toho, v čem spatřují podstatu, co odpuštění vlastně znamená a jak se projevuje, či jak proces odpuštění probíhá. Není tedy jednoduché vymezit jednu definici, která by byla konečná, ale spíše tyto definice postavit vedle sebe a pozorovat, jak se různě doplňují, a naopak překrývají a jak mohou tyto korelace posloužit k celkové představě.

Teoretikové a badatelé se obecně shodují na vymezení, že odpuštění není totéž, co omluva, přehlížení (které zahrnuje ospravedlnění přestupku), vmlouvání (které zahrnuje postoj, že přestupek byl spáchán na základě polehčujících okolností), zapomenutí (které vyjadřuje, že přestupek odezněl s časem a již není ve vědomí) a popření (které implikuje, že přestupek nebyl nikdy obětí vnímán). Zároveň se badatelé shodují, že je rozdíl mezi odpuštěním a smířením (termín, který implikuje obnovu dříve narušeného vztahu)³⁶.

Worthington definuje odpuštění dvojího typu. Prvním je odpuštění na základě rozhodnutí, které zahrnuje změnu tendencí v chování (tedy i motivací) vůči tomu kdo se provinil. Druhým je emocionální odpuštění, jímž je nahrazení negativních, neodpouštějících emocí za pozitivní, na druhé zaměřené emoce.

Jádrem odpuštění pro Enrighta je komplexní integrace chování, myšlení a pocitů (afektů). Jeho záměrem je záměna negativních myšlenek, chování a pocitů za více pozitivně laděné myšlení, chování a pocity. Chápe odpuštění jako proces.

McCullough a další spolupracovníci označují odpuštění jako přesměrování motivací. Definovali odpuštění jako přesun v negativních motivacích, což je zároveň doprovázeno více smířlivými motivacemi vůči viníkovi³⁷.

Kalayjian a Paloutzian v knize *Forgiveness and Reconciliation* uvádí, že na proces odpuštění lze pohlížet z vícero pohledů. Ten, který oni zastávají je:

³⁶ SNYDER, C. R. a Shane J. LOPEZ, ed. *Handbook of Positive Psychology* str. 447.

³⁷ WORTHINGTON, E. L., *Handbook of forgiveness*, str. 3-5.

odpuštění jako mnohodimenzionální proces. Říkají, že někdy se odpuštění může jevit jako něco, co oběť buď přijme nebo odmítne. Jejich porozumění odpuštění je ale trochu jiné. Odpuštění jako psychologický proces je spojeno se škálou, kde na jedné straně stojí vysoká míra odpuštění a na straně druhé vysoká míra neodpuštění. Zároveň ze stejného důvodu - odpuštění jako mnohodimenzionální proces- uvádí, že častěji jde o částečný než úplný a spíše o proces než událost. Tento proces spíše zahrnuje spoustu menších krůčků než jeden velký krok a je přijímán více s váháním než jasným odhodláním³⁸.

Aby odpuštění mohlo být ještě lépe definováno, je třeba jít ještě dál. Je třeba rozlišit tři možné přístupy, které lze v psychologii zaujmout v definování odpuštění.

1. Odpuštění jako reakce

Jako reakce, může být odpuštění chápáno jako prosociální změna v myšlení, emocích a chování oběti vůči viníkovi. V tomto případě se jedná o definici a konceptualizaci odpuštění podle autorů jako E. L. Worthington, McCulough, Scobie atd.

Definice:

Odpuštění je změna afektů, kognitivních úsudků a motivací oběti vůči viníkovi. Oběť vykonává hodnocení a uznává viníkovu odpovědnost za provinění, ale dobrovolně volí prominutí dluhu, vzdává se potřeby pomsty, trestu nebo restituce. Jako důležité – přesouvá se od negativních emocí spojených s přestupkem. Po čase nastupuje motivace k přesunutí od negativních motivací k narůstajícím konstruktivním a pozitivním motivacím vůči viníkovi³⁹.

³⁸ KALAYJIAN, Ani a Raymond F. PALOUTZIAN. *Forgiveness and Reconciliation*, s. 6.

³⁹ E. L. WORTHINGTON, *Handbook of Forgiveness*, str. 129.

Zásadní vlastností tohoto pohledu je východisko, že když lidé odpouštějí, jejich reakce vůči viníkovi se s časem přesunou od negativních k více pozitivním, prosociálním.

2. Jako osobnostní dispozice

Jako osobnostní dispozice odpuštění může být chápáno jako tendence odpouštět druhým napříč širokou paletou mezilidských okolností. V tomto smyslu lidé mohou být posouzeni podle odpouští – neodpouští, kontinuita s většinou lidí v populaci, kteří spadají někam směrem k průměru.

3. Jako charakteristika sociálních jednotek

Jako kvalita sociálních jednotek, odpuštění lze chápat jako atribut, který je podobný intimitě, důvěře nebo závazku. Některé sociální struktury (např. některá manželství, rodiny nebo komunity) se vyznačují vysokým stupněm odpuštění (například sňatky, rodiny nebo komunity, v nichž je účastníkům za své přestupky odpuštěno rychle), zatímco jiné společenské struktury jsou charakterizovány jako méně praktikující odpuštění (např. sociální instituce, které ostrakizují nebo aplikují opatření proti členům, kteří se dopustí přestupku).

Afektivní stránka odpuštění je velmi zásadní. Empatie zároveň ve spojení se schopností zaujmout jinou perspektivu, jsou spojovány se schopností odpustit bez pocitů obviňování.

Stud, vztek a vina mají radikálně odlišné odpuštění týkající se dopady a následky. Vztek a stud jsou často u obětí spojovány s neodpuštěním, zatímco vina může někdy předcházet některým událostem, které jsou součástí procesu odpuštění. Ve chvíli, kdy je ublíženo lidem náchylným ke vzteku nebo studu, zaujímají defenzivní taktiky. Takovými jsou například sebelítost nebo vyhledávání pomsty. Jsou užívány i jako způsob úniku před pocity studu a vzteku, které jsou neúnosné. Pro jedince s tendencemi více cítit vinu se tento

pocit viny může stát součástí odpuštění. Tato tenze pocitů viny a výčitek spojených s vinou můžou být motivací pro konstruktivní změny⁴⁰.

Zároveň realistické uvažování o viníkovi a sobě jako oběti jsou důležitými součástmi odpuštění. Výhradně kognitivní odpuštění může být to, čím Enright nazývá pseudo-odpuštění nebo co McCullough a Worthington označují jako separované nebo omezené odpuštění.

V kontrastu „pravé“ odpuštění - rozumové, emocionální a motivy zahrnující změny vůči provinilému je toto zásadní⁴¹.

3.3 Odpuštění druhým

“Darkness cannot drive out darkness: only light can do that.

Hate cannot drive out hate: only love can do that.”⁴²

Lidé jsou přirozeně motivováni reagovat na zakoušené zranění a násilí konáním dalšího zranění a násilí, které považují za adekvátní tomu, co jim bylo způsobeno. V případě odhalení nevěry to může být silná negativní reakce v podobě hněvu, hořkosti až nenávisti, příkladem mohou být přemrštěné reakce, které se čas od času objeví ve filmu, kdy žena nechá svého manžela stát na ulici před domem v dešti zatím co na něho pokřikuje všemožné vulgarismy a hází mu na hlavu kufr s oblečením.

Pravdou ale je, jak se ve výše uvedeném citátu od Martina Luthera Kinga píše, že temnota nemůže být přerušena temnotou, to jedině světlo dokáže. Nenávist nemůže být vyhnána nenávistí, to jedině láskou. A stejně tak je to s násilím, zraněním. Pokud reagujeme odplatou, nemůžeme tento koloběh zastavit. Pokud zareagujeme odpuštěním, najdeme jedinou cestu, která vede ven.

⁴⁰ SNYDER, C. R. a Shane J. LOPEZ, ed. *Handbook of Positive Psychology* str. 447-448.

⁴¹ E. L. WORTHINGTON, *Handbook of Forgiveness*, str. 130.

⁴² M.L. KING, *A Testament of Hope Quotes*.

Uvědomit si tuto skutečnost je ovšem ta jednodušší, přesto zásadní část. Tou složitější je odpuštění opravdu začít praktikovat, především tehdy, kdy rozhodnutí odpustit druhé osobě nepředchází omluva nebo nenásleduje vděčnost viníka.

Je mnohem náročnější v takové situaci odpustit a tím často dochází k tomu, že k odpuštění opravdu nedojde. Oběť křivdy, ale zároveň nechce přetrvávat v negativních emocích, které neodpuštění s sebou přináší, a tak se přesouvá k náhražkám, které nejsou to samé, co odpuštění, ale pomohou uvolnit negativní emoce alespoň částečně. Tento princip Everett L. Worthington ve své knize *Forgiving and Reconciling* nazývá „mezera nespravedlnosti“, angl.: „injustice gap“. Zaplnit tuto mezeru lze více způsoby:

- 1) Trpělivost – Někteří lidé v situaci, kdy dojde ke křivdě, nasazují trpělivost. Ta není přirozeně pro každého silnou stránkou, je ale možné ji podobně jako svalstvo vybudovat a posílit. Snášet křivdy s trpělivostí může vypadat šlechetně, nicméně dlouhodobě a při vyšší zátěži, pokud jedinec zpracovává těžší či více zranění najednou, může dojít k silnému vyčerpání.
- 2) Úspěšná pomsta – Snížit nežádoucí efekty neodpuštění je možné i pomocí pomsty. Pokud mi je ublíženo, ale podaří se mi tento přestupek viníkovi oplatit, dochází k utlumení zlosti a podobných emocí. Je to účinné, ale patřičné rozhodně ne.
- 3) Vidět spravedlnost v akci – Pokud mi byla někým ukradena peněženka a já tento zločin nahlásím a viník je dopaden a patřičně potrestán, spravedlnost, která je na něm vykonána mi pomůže lépe se přes emoce hněvu a zlosti přenést.
- 4) Vzdát se práva soudit – Někdy člověk může na ublížení reagovat způsobem, kterým se vzdá vlastního práva na soud viníka a přenechává toto právo něčemu, co jej přesahuje. Pro někoho to může být Bůh, pro jiného karma, osud nebo jiné nadpřirozené síly. Vložit důvěru v transcendentno může přinést úlevu.
- 5) Vyprávět jiný příběh – Tento princip se svým způsobem podobá určitému druhu omlouvání. Pokud se chci vyhnout negativním emocím neodpuštění, mohu si pomoci skrze jiné nahlížení na situaci. Příkladem může být:

„Udělal to pod stresem“, „Stejně jsem si začal, zasloužil jsem si to“ a podobně.

- 6) Přijmout přestupek – Pro někoho může být jednodušší přijmout co se stalo a posunout se v životě dál. Může to být věta: „Co se stalo, stalo se a jde se dál“.⁴³

Běžně člověk reaguje v různých situacích různým způsobem. Někdy vyprávíme jiný příběh, jindy se pomstíme, zkrátka tyto principy lze poměrně dobře používat k úlevě od negativních emocí neodpuštění. Jak se ale tyto výplně mezery nespravedlnosti liší od pravého odpuštění?

Na odpuštění můžeme nahlížet z dvou úhlů pohledu: Za první – odpuštění se záměrem získat a za druhé – odpuštění se záměrem dávat.

Odpuštění, kterým získáváme je takové, které slouží pro dobro jedince, který odpouští. Motivací v tomto pojetí jsou pozitivní efekty odpuštění na: zdraví, emocionální a psychické osvobození, možnost oprostít se od zranění a posunout se v životě jedince dál. Uvolnění se od zloby, odporu, přeseknout okovy, kterými jsme byli připoutáni k osobě, která nás zranila a zklidnit se, toho všeho se dá dosáhnout skrze odpuštění, uvádí Worthington.⁴⁴ Takové odpuštění by mohlo být například, když je odhalen mimomanželský vztah, který partner nehodlá ukončit a tím dojde k rozpadu manželství. V prvotní fázi bude s nejvyšší pravděpodobností podváděný partner prožívat bolest a zklamání, ale i velký hněv a vztek vůči partnerovi. Odpustit mu by se proto mohlo zdát, jako nadlidský čin. Pokud ale uvidí benefity, které odpuštění pro něho přinese a naopak problémy, které neodpuštění způsobuje, mohl by se pro takové odpuštění, kdy získává rozhodnout.

Odpuštění jako dávání je založeno na empatii s viníkem. Odpouštíme proto, že viník odpuštění potřebuje. Pouze oběť může viníkovi dát to, co on opravdu potřebuje – odpuštění. Jde spíše o altruistické motivy oběti, aby darovala tento dar odpuštění na základě toho, že viník jej potřebuje, raději než

⁴³ WORTHINGTON, Everett L. *Forgiving and Reconciling*, str. 36-41.

⁴⁴ WORTHINGTON, Everett L. *Forgiving and Reconciling*, str. 25.

motivy založené na úlevě od neodpuštění.⁴⁵ Tento typ odpuštění by mohl být užitečný a aplikovatelný v případě nahodilého nemanželského kontaktu u svého partnera. Zřejmě šlo o přešlap, kterého lituje a odpuštění může být nástrojem, jak zamezit zničení vztahu, pokud na obou stranách přetrvává touha v něm pokračovat.

Worthington dále pokračuje, že u obětí se snaží odvolávat na jejich altruistické motivy ve snaze dosáhnout takové empatie s viníkem, kdy se oběť dokáže identifikovat s jeho lidskostí. Dalším krokem je vybavení si události, kdy oběť sama někdy byla v roli viníka a zranila druhou osobu. Tím se lépe vcítí do osoby a role viníka a lze si uvědomit, že každý někdy chybuje a tím se i oběť podobá viníkovi. Posledním krokem je vybídnutí oběti k tomu, aby zvážila, zda by byl/byla ochoten/ochotna pro toho, kdo jej/ji zranil udělat něco dobrého – darovat tento úžasný dar odpuštění.

Na základě těchto dvou přístupů, Worthington vytvořil studii, kde bylo možné absolvovat buď hodinový program procesu odpuštění, jak na základě ziskového odpuštění, tak na základě dávajícího/empatizujícího odpuštění anebo osmihodinový program procesu odpuštění opět buď odpuštění na základě zisku, či odpuštění na základě dávání/empatie. Z této studie se ukázalo, že pokud oběť má pouze krátkou dobu na zpracování zranění a projití procesem odpuštění (tedy hodinový program), pak odpuštění na základě zisku je 2x tak účinný a odpuštění 2x tak trvající než odpuštění na základě empatie/dávání. Na druhou stranu, pokud oběť může projít procesem odpuštění ve větším časovém rozsahu (tedy osmi hodinový program), pak lidé v programu odpuštění na základě dávání/empatie vykazovali 5x více účinnosti odpuštění než v programu ziskového odpuštění.⁴⁶

3.4 Kdy odpouštíme

Jako podstatné vymezení či otázka, která přirozeně v debatě na téma odpuštění a odpuštění nevěry vyvstává je: Kdy je odpuštění na místě, jaké

⁴⁵ Ibid.

⁴⁶ WORTHINGTON, Everett L. *Forgiving and Reconciling*, str. 25.

načasování je správné pro vkročení do procesu odpuštění. Je možné, že odpuštění není vždy odpovědí?

Často se může zdát, že odpuštění je pokládáno za něco, co s sebou přináší pouze samé zisky a pravda je, že odpuštění přináší především benefity. Méně se už mluví o tom, že odpuštění něco přeci jen stojí a tento proces je za nějakou cenu. Zároveň je třeba dodat, že mohou být a jsou limity v tom, co lze odpustit i přes mnohé názory lidí, že odpustit lze prakticky cokoliv.⁴⁷

Odpuštění a vědomí jeho pozitivních dopadů lehce může vést k tomu, co lze spatřit, že se nyní děje. Jako by se strhlo celé „hnutí odpuštění“, které slibuje pozitivní dopady a změny v psychice, vztazích jedince, a dokonce i v jeho tělesném zdraví. To vše jsou věci, které odpuštění přináší, ovšem uspěchané odpuštění je určitou degradací seberespektu, respektu viníka a hodnoty odpuštění jako takového – často se toto uspěchané odpuštění označuje i jako „laciná milost“ (z angličtiny: cheap grace).⁴⁸

Odpuštění jistě má významný dopad jak na jedince – oběť, kdy se raději od pocitů nenávisti, touze po pomstě, zloby a dalších reaktivních emocí přesouvá k utlumení těchto emocí a přeorientování na více pozitivní, jako empatie, schopnosti přenést se přes zranění, nezveličování této události a možná i ke smíření s viníkem. Zároveň má i dobrý dopad na společnost v tom smyslu, že je umenšena pravděpodobnost překročení civilního řádu a pořádku spojeného s vykonáním pomsty oběti proti viníkovi.⁴⁹

Co ale nemusí být vnímáno pouze jako negativní, je role pocitů nelibosti jako přirozené reakce na zranění či zakoušení přestupku.

Worthington na toto téma píše, že jako tři nejdůležitější z hodnot, které tyto pocity nelibosti v situaci zranění nesou, jsou: seberespekt, sebeobrana, a respekt vůči morálnímu řádu. Ten, kdo nikdy nepocítil žádné negativní

⁴⁷ E. L. WORTHINGTON, Handbook of Forgiveness, str. 9.

⁴⁸ E. L. WORTHINGTON, Handbook of Forgiveness, str. 33.

⁴⁹ Ibid., str. 34.

emoce v reakci na zranění, by mohl být označen za svatého, ale spíše to vypovídá něco o jeho sebepojetí a pojetí jeho hodnoty. Osoba, která rozumí a chápe sebe jako rovnocennou svobodnou a osobu hodnou respektu, přirozeně pocítí negativní emoce, když je něco z toho narušeno. Dále Worthington uvádí, že logicky osoba, která je charakterově více manipulativní a násilná si jako oběti svého jednání vybere spíš toho, kdo má tendence k uspěchanému odpuštění než toho, čí první reakcí je sebe hájit. Další důležitou věcí je, že tito jedinci s tendencí uspěchat odpuštění přirozeně indikují k tomu příliš rychle přejít ke smíření a tím si tyto manipulativní jedince vpouští jednoduše zpět do svého života. To nemění nic na tom, že i tito lidé s povahou manipulátora a násilníka si zaslouží soucit.⁵⁰

Jak již bylo nastíněno, ukončit vztah s osobou, která má násilnické sklony, nebo sklony opakovaně svého partnera podvádět a být mu nevěrný, neznamená to samé, co neodpuštění. Odpuštění i soucit jsou na místě i pro tuto osobu, ovšem udržování vztahu s touto osobou už ne.

Ve výzkumu M. Gauché a E. Mullet na téma, zda lidé odpouští fyzické násilí stejným způsobem jako psychické násilí, autoři uvádí faktory, které mají vliv na odpuštění v obou případech stejný. Tyto faktory jsou čtyři – sociální blízkost, úmysl zranit, anulace následků a přítomnost omluvy. Všechny tyto čtyři faktory jsou významné v ochotě oběti odpustit způsobené zranění.⁵¹ Pro lepší porozumění je třeba tyto faktory více přiblížit.

Sociální blízkostí se myslí, v jak blízkém vztahu je oběť a viník. Je snazší a pravděpodobnější, že se odpuštění odehraje spíše v bližším vztahu, kdy oběť a viník jsou například manželé, sourozenci, či blízcí přátelé než, když se jedná o formální vztah na pracovišti. Vztahy a jejich kvalita a harmonie v nám bližších kruzích jsou pro nás důležitější, než když se jedná o vztah v okruhu lidí, kteří jsou vzdálenější.

⁵⁰ Ibid., str. 35.

⁵¹ GAUCHÉ, Mélanie a Etienne MULLET, str. 566-567.

Úmysl zranit, pokud byl zřetelně přítomen, je významným faktorem, který odpuštění znemožňuje a komplikuje. Pokud zde nebyl přímý úmysl zranit, je to okolnost, která přispívá ke snadnějšímu odpuštění.

Anulace následků neboli odeznění následků zranění je pro některé lidi podmínkou pro schopnost odpustit. Jakmile následky zraňujícího činu odezní, odpuštění přichází spíše v úvahu, než když jsme stále nějak těmito následky postiženi.

A jako poslední z těchto faktorů, ale ne méně důležitý, je přítomnost omluvy. Pro některé lidi je omluva viníka za jeho činy velmi zásadní pro odpuštění. Když mohou vyslechnout jeho stranu, proč udělal to, co udělal, jaké byly okolnosti, které ho k tomuto činu vedly, mohou pro některé být důvodem a pomocí k odpuštění.

Faktorů, které ovlivňují člověka v tom, zda odpustit je mnoho. Odpuštění je dar, který oběť věnuje viníkovi a je logické, že jej nelze darovat jednoduše jako lusknutí prstu. Jsou tu okolnosti, které buď přispívají ke snazšímu procesu odpuštění anebo které mu brání. Důležitost těchto faktorů se u různých lidí liší.⁵²

3.5 Osobnost a odpuštění

Lidé snáze odpouštějící se od méně odpouštějících podle M. E. McCulough a Ch. Witvliet liší na základě mnoha osobnostních atributů. Kupříkladu, lidé, kteří snáze odpouštějí, vykazují méně negativních emočních reakcí jako úzkost, deprese či zášť. Odpouštějící lidé zároveň méně hloubají nad věcmi, jsou méně narcističtí, méně výbušní a více empatičtí než lidé méně odpouštějící. Zároveň tento osobnostní atribut snazšího odpouštění negativně koreluje se zápornými emočními reakcemi jako zášť a vztek a stejně tak s pasivně agresivním chováním a neuroticitou.

Z těchto informací lze do nějaké míry vyvodit určité osobnostní charakteristiky jedinců se schopností snáze odpouštět, a naopak jedinců obtížněji odpouštějících. Pro tento účel autoři McCulough a Witvliet uvádí Big

⁵² AZAR, Fabiola, Etienne MULLET a Genevieve VINSONEAU, str. 171.

Five osobnostní model. Zdá se, že dispozice odpouštět nejvíce souvisí s osobnostní charakteristikou přívětivosti (z anglického jazyka – agreeableness) a neuroticismem. Tedy v různých výzkumech vyvstává, že jedinec s vyšší schopností snáze odpouštět zároveň bude pravděpodobně vykazovat vyšší míru přívětivosti a nižší míru neuroticismu.⁵³

Autoři (Ming T. Tsuang, Lindon Eaves, Tal Nir, Beth A. Jerskey, Michael J. Lyons) v knize *Handbook of Forgiveness* uvádí shrnutí výzkumů různých autorů v oblasti vlivu různých osobnostních charakteristik na odpuštění. Ukázalo se, že existuje přímá souvislost mezi odpuštěním a schopností empatie u člověka. Zároveň⁵⁴ studie ukazují na to, že schopnost empatie je z velké míry dědičná a z velké míry ovlivněna prostředím, ve kterém jedinec vyrůstá.⁵⁵

Autoři dále rozvádí myšlenku, že neodpuštění je reakcí na stres tedy reakcí na zranění jinou osobou a odpuštění je strategií, jak tuto zátěž zvládat (z anglického jazyka – coping strategy). Strategie zvládání stresu jsou stejně tak do určité míry dědičné a dělí se na dvě základní:

- 1) Emočně zaměřené
- 2) Na problém zaměřené

Odpuštění i přes to, že může být řazeno do obou těchto kategorií zvládání stresu, je především emočně zaměřenou strategií zvládání.⁵⁶

Autoři Mellins, Gatz, and Baker ve své studii došli k tomu, že genetické dědičné dispozice mají větší vliv na problém zaměřené strategie zvládání stresu

⁵³ SNYDER, C. R. a Shane J. LOPEZ, ed. *Handbook of Positive Psychology* str. 449-450.

⁵⁴ WORTHINGTON, Everett L., ed. *Handbook of Forgiveness*, str. 247.

⁵⁵ WORTHINGTON, Everett L., ed. *Handbook of Forgiveness*, str. 245-247.

⁵⁶ Ibid., str. 246.

a prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá/rodinné prostředí má větší vliv na emočně zaměřené strategie zvládnání stresu.⁵⁷

Autoři McCullough a Worthington zkoumali souvislost mezi odpuštěním a náboženstvím v rámci třech největších monoteistických tradic v západní kultuře (Křesťanství, Islám a Judaismus). Zkoumali, do jaké míry je odpuštění a náboženství spojeno s lidským fungováním tím, že shromáždili a sjednotili dosavadní výzkum na tyto dva fenomény. Na základě toho dospěli k závěru, že odpuštění je fenomén, který má obecně hluboké náboženské kořeny v západní kultuře.

Jak již bylo nastíněno v odpuštění, přestoupení hraje na jednu stranu velkou roli osobnost jedince a na stranu druhou sociální faktory prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá. Výzkumy ukazují na to, že osobnostní charakteristiky jako přívětivost a neuroticismus mají u jedince významný vliv na mnohé dimenze odpuštění. Přívětivost jako pozitivně ovlivňující/napomáhající odpuštění a neuroticita jako negativně ovlivňující/bránící odpuštění.⁵⁸ McCullough, Bellah, Kilpatrick a Johnson zjistili, že pomstychtivost stejně tak hraje významnou roli v odpuštění. Zároveň zjistili, že pomstychtivost je pozitivně korelována s neuroticismem a negativně korelována s přívětivostí.⁵⁹

3.6 Proces odpuštění

Aby odpuštění, a to vše co již bylo představeno, mohlo být aplikováno do praxe a stalo se tak opravdu tím, čím má být – procesem nápravy, uvolnění, obnovy a úlevy, je třeba přejít od teorie k praktické aplikaci kroků k tomuto cíli.

3.6.1 REACH model odpuštění

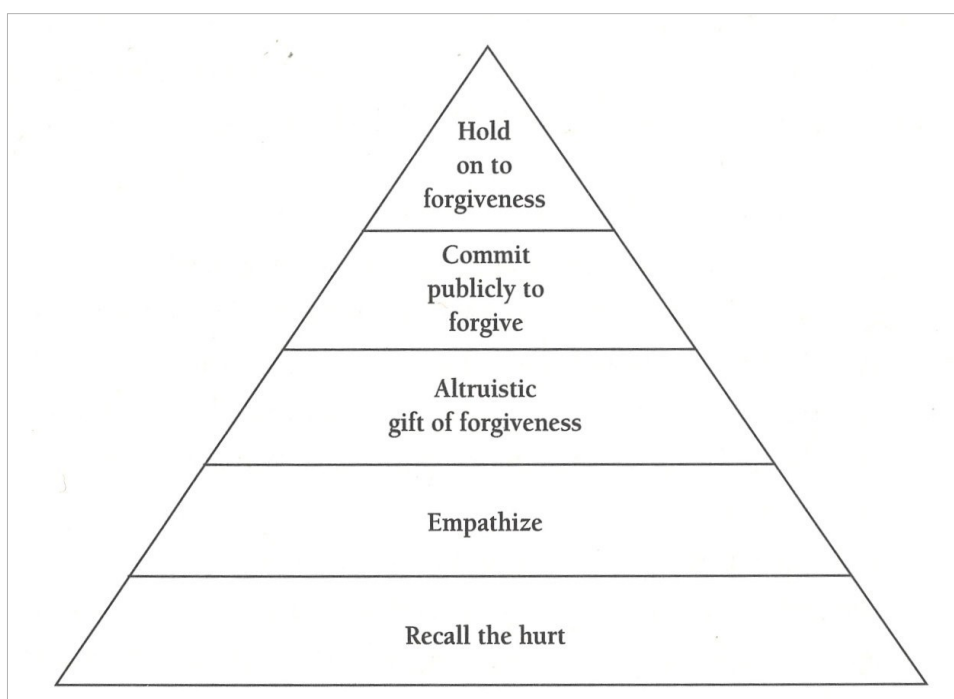
Existuje mnoho různých přístupů k tomuto procesu. Prvním, který představuje E. L. Worthington se nazývá REACH proces odpuštění. Každé

⁵⁷ Ibid., str. 249.

⁵⁸ WORTHINGTON, Everett L., ed. *Handbook of Forgiveness*, str. 250.

⁵⁹ Ibid., str. 251-252.

písmeno v tomto REACH procesu představuje jeden konkrétní bod stěžejní k dosažení odpuštění. Tento proces je sestaven na základě předpokladu, že odpuštění spočívá v záměně negativních emocí spojených se vztekem, strachem, a neodpuštěním za pozitivní emoce spojené s empatií, sympatií, láskou, soucitem a mnohdy i romantickou láskou.⁶⁰



WORTHINGTON, Everett L. *Forgiving and Reconciling: Bridge to wholeness and hope*, str. 73

Pro porozumění je třeba alespoň stručně představit, co jednotlivá písmena tohoto procesu představují.

R – (z anglického jazyka: recall the hurt) Znovu vybavení si bolesti: Někdy ze sebeobrany, se lidé snaží potlačit bolest ze zranění tím, že jej vytěsňují/snaží se jej popřít. Aby mohlo dojít k uzdravení, je potřeba si zranění přiznat a prožít bolest, kterou nám způsobuje. Čekat na omluvu, která možná nikdy nepřijde, či spřádat plány na pomstu jsou překážky, které pouze brání k úplnému uzdravení.

E – Empatie: Znamená nahlížet na věci z pohledu druhé osoby. Aby mohlo být odpuštění dosaženo, je třeba snažit se vcítit do pocitů viníka. I přes

⁶⁰ WORTHINGTON, Everett L. *Forgiving and Reconciling: Bridge to wholeness and hope*, str. 73.

to, jak obtížné to může být, je třeba se alespoň pokusit vžít do situace viníka a snažit se porozumět a identifikovat se s tlakem, který jej vedl k činu, který udělal.

Snaha vžít se do toho, jak by asi on/ona vysvětlil, proč udělal to, co udělal. Empatie je jedinou emocí, která dokáže nahradit negativní emoce způsobené zraněním. Zároveň i sympatie, soucit, či láska mohou být pomocí v nahrazení za neodpuštění.

A – (z anglického jazyka: Altruistic gift of forgiveness) Altruistický dar odpuštění. Definice altruismu zní asi takto: „Altruismus⁶¹ je nesobecká odměna druhé osobě. Je to konání dobra vůči druhé osobě jednoduše pouze pro jeho osobní dobro. Jednat altruisticky je příjemné a jednáme tak, jelikož je to tak správně.“ Abychom dokázali takto jednat ve chvíli, kdy jsme byli zraněni, je třeba si vybavit situaci, kdy my sami jsme zranili někoho blízkého. Svého kamaráda, rodiče či partnera a s tím si vybavit i pocit, když nám bylo odpuštěno. Když se nám tento pocit vybaví, pravděpodobně bude snazší nesobecky odpustit.

C – (z anglického jazyka: Commit publicly to forgive) Veřejný závazek odpustit. Pokud dojde k veřejnému projevu odpuštění, je pravděpodobnější, že nepřijdou pozdější pochybnosti. Lze se s odpuštěním viníkovi svěřit například blízkému příteli, partnerovi, či terapeutovi a tím odpuštění udělat veřejným.

H – (z anglického jazyka: Hold on to forgiveness) Držet se odpuštění. Ve chvílích pochybností držet se odpuštění není jednoduchá věc. Existují ale způsoby, jak si odpuštění udržet.⁶²

3.6.2 Vícestanné zaměření (Multidirecter Partiality)

V tomto přístupu se jedná o obousměrný proces, kdy oběť přestupku je jako první vyzvána k co nejpřesnějšímu a jasnému vyjádření toho, co mu zranění způsobilo a co by mu pomohlo k dosažení odpuštění, zatím co druhá

⁶¹ WORTHINGTON, Everett L. *Forgiving and Reconciling: Bridge to wholeness and hope*, str. 119.

62 Ibid., str.73.

strana – viník naslouchá a snaží se aktivně porozumět tomu, jak se oběť přestupku cítí. Druhý krok spočívá v tom, že se ke slovu dostává viník, který vyjádří svou obhajobu a vyjasnění okolností, za kterých k přestupku došlo. V této chvíli je oběť vyzvána k tomu, aby se snažila plně naslouchat a porozumět situaci z pohledu viníka.

Tak, jak každá ze zúčastněných stran, jak viník, tak oběť mají šanci vyjádřit svou část a zároveň mají možnost vyslechnout druhou stranu, a tak i porozumět situaci z druhé strany, vícero věcí se začne dít: Oběť poté, co mohla vyjádřit své stanovisko a dostalo se jí porozumění, je více nakloněna odpustit. Zároveň se v procesu mohla dozvědět, že i druhá strana byla obětí zranění zase z její strany. Podobně i viník může být více motivován k projevení lítosti a omluvy, jakmile se i jemu dostalo spravedlivé šance vyjádřit se a mohl lépe porozumět zranění, které bylo jím oběti způsobeno.⁶³

Tento směr je založen na tom, že společné zaměření na pohled druhé strany ze zúčastněných osob přináší odpuštění. Zároveň je zde názor, že skrze možnost dát, dávající přijímá/získává. Tedy, pokud oběť dospěje předčasně k odpuštění a viníkovi je tak odepřena možnost omluvit se a litovat, je mu zároveň odepřeno získat skrze možnost darování omluvy. Podobně i oběť, když viníkovi dává dar odpuštění, zároveň tím i získává.⁶⁴

Proces odpuštění, jak autoři McCullough a Root uvádí, je cestou ven z náročných situací, do kterých nás druzí skrze zranění uvádějí. Může se jednat o násilné chování, zranění citů, sociální exkluze a odmítnutí, které nás dovedou ke smutku, depresi, vzteku, úzkosti či jiným negativním emocím. Například odhalení partnerovy nevěry, jak autoři zmiňují, až šesteronásobně zvyšuje pravděpodobnost výskytu hluboké deprese a zároveň pocit ponížení má za následek zvýšení pravděpodobnosti výskytu depresivních stavů až o 70 %. Je tedy zřejmé, že ke zraněním v mezilidských vztazích dochází a jejich následky

⁶³ KALAYJIAN, Ani a Raymond F. PALOUTZIAN. *Forgiveness and Reconciliation*, str. 44.

⁶⁴ Ibid., str. 44-45.

jsou často až příliš destruktivní. Proces odpuštění, byť je cestou náročnou, tak i velmi zásadní.⁶⁵

⁶⁵ L'ABATE, Luciano, ed. *Low-cost Approaches to Promote Physical and Mental Health*, str. 415.

3.7 Odpuštění nevěry

Worthington v knize *Handbook of Forgiveness* uvádí, že odpuštění jakékoliv zrady mezi partnery je velice náročné. V párové terapii se odpuštění jako nástroj při řešení zrady ve vztahu nepoužívalo. Až v nedávné době dostalo odpuštění jak v párové terapii, tak ve vědě a výzkumech své místo. V práci na odpuštění mezi páry jde o poznání sama sebe, svého partnera a vztahu, aby bylo možné osvobodit se od všeho negativního (myšlenky, emoce, chování) způsobeného zradou ve vztahu.⁶⁶ V kontextu větší zrady v manželském vztahu se může jednat o nevěru. Worthington dále pokračuje a uvádí, že v případě takové větší zrady se snaha odpustit partnerovi odděluje od následného procesu smíření a nápravy vztahu mezi partnery, ke které vůbec nemusí dojít. Cílem zde je pouze odpuštění, které uvolní zrazeného partnera od negativních emocí vůči druhému z partnerů, které jinak dominují a negativně ovlivňují jeho život.

Odpuštění v takových případech jako je nevěra, která implikuje velkou zradu ve vztahu, zabere samozřejmě více času. Nelze zapomínat na to, že odpuštění je proces ne událost. Zároveň se ukazuje, že existují paralely mezi odpuštěním větší zrady ve vztahu a procesem zotavení se po traumatu. V obou těchto případech jedinec prochází do určité míry posttraumatickým stresem, jelikož vztahová zrada může být zakoušena jako intrapersonální trauma. Oběť traumatu, zrady zakouší ztrátu vnitřní kontroly nad vztahem v reakci na partnerovu zradu a často ztrácí schopnost předvídat budoucí chování svého partnera. Proto i proces odpuštění musí zahrnovat navrácení této vnitřní kontroly.

Worthington uvádí model pro odpuštění nevěry ve vztahu navržený autory Gordon a Baucom, který zahrnuje tři stupně, jak se ve vztahu vypořádat s nevěrou, která jej ohrozila či ohrožuje. Tyto tři stupně jsou: a) realistický, nenarušený, vyvážený pohled na vztah; b) osvobození se od kontroly negativními emocemi vůči druhému partnerovi a c) snížení touhy po potrestání partnera.

⁶⁶ WORTHINGTON, Everett L., ed. *Handbook of Forgiveness*, str. 407.

Zároveň autoři přišli se třemi stádii, kterými si partneři ve vztahu, ve kterém došlo k větší zradě prochází:

1) Fáze dopadu (z angl. jazyka – impact stage)

V této fázi se zraněný partner znovu zaměřuje na zradu, a jaký dopad na něho měla. Tato fáze identifikace dopadu zrady bývá doprovázena mnoha silnými emocemi především ze strany zrazeného z partnerů. Zrazený partner může vykazovat změny v chování vůči druhému partnerovi, které nikdy před tím nezažil. To je přirozená reakce obětí na nečekanou bolestivou traumatickou událost.

2) Fáze významu (z angl. jazyka – meaning stage)

V této fázi je cílem objevit a přidat události její význam. Výzkum v oblasti obětí traumatu ukázal, že se jedinci snaží najít nějaký význam této události. To má velký význam v procesu zotavení. Oběti traumatu se snaží nalézt vyšší význam traumatizující události a snaží se o hlubší porozumění tomu, co se stalo. V případě vztahové zrady se zrazený partner snaží nalézt hlubší význam události a porozumění partnerovým motivům. Pokud totiž oběť zná důvod „proč“ se stalo, co se stalo, umožňuje jí to této situaci v budoucnu předejít, což pomáhá znovuzískání pocitu bezpečí a možnosti přesunout se k další fázi.

3) Fáze zotavení a posunu (z angl. jazyka – recovery or moving on stage)

Zraněná osoba se musí přenést přes tuto událost a zabránit tak vlivu a moci, kterou tato událost má nad jejím životem. V nynějším pojetí odpuštění je tato fáze zahrnuta v upuštění a přesunutí se od negativních emocí a chování a touhy po potrestání druhé osoby. V této fázi zraněná osoba musí zhodnotit, zda ve vztahu nadále pokračovat a přesunout se tak ke smíření, či jej ukončit.⁶⁷

⁶⁷ WORTHINGTON, Everett L., ed. *Handbook of Forgiveness*, str. 408-409.

3.7.1 Třífázový model nápravy a odpuštění nevěry

Autoři Gordon a Baucom v tomto přístupu volí postoj ke vztahové nevěře, jako závažná zrada a traumatická událost, která narušila pohled a důvěru ve vztahu jako takovém, druhému partnerovi a ovlivnila i pohled zrazeného partnera na sebe sama. Při zakoušení jakéhokoliv traumatu dochází u člověka k silné emocionální reakci, která je důsledkem narušení základní představy o světě a o lidech v něm. Stejně tak je to i s nevěrou. Je to trauma, které naruší základní názory a přesvědčení o vztahu, ve kterém ke zradě došlo. Přesvědčení o manželství, která jsou nevěrou narušená jsou často těmi životně důležitými, jako: důvěra v partnera, bezpečí ve vztahu, důvěra v partnerovy názory o mně samém. Narušení těchto základních přesvědčení implikuje ztrátu kontroly a vede u podvedeného partnera k vyšší pravděpodobnosti vzniku úzkostí či deprese.⁶⁸

Nyní přichází na řadu konkrétní příklad toho, jak tento Třífázový model funguje v praxi.

Příklad:

Josef (40 let) a Hana (38 let) jsou manželé 15 let. Hana pracuje jako živnostnice v oblasti webdesign. Pracuje buď z domu, ale raději a lépe se jí pracuje z kanceláře mimo domov. Ve volném čase se vídá s přítelkyněmi, se kterými také dvakrát týdně chodí sportovat. Josef pracuje v oblasti IT a v jeho práci se mu daří. Poprvé se seznámili ve městě, kde oba byli na studiích. Nemají děti a jsou tak spokojení. Jejich společným koníčkem je lezení po skalách a horská turistika. Každý rok alespoň čtyřikrát něco takového buď sami nebo s přáteli podnikají.

Jejich denní rutina byla po mnoho let stejná a vše se zdálo v naprostém pořádku až do chvíle, kdy zhruba před měsícem Hana narazila na SMS zprávu v manželově telefonu, která byla výrazně sexuálně zaměřená a bylo z ní zřejmé, že žena, od které byla adresována má intimní vztah s Josefem. Hana okamžitě manžela konfrontovala, on se ale celé situaci a rozhovoru vyhnul

⁶⁸ BAUCOM, Donald H., Douglas K. SYNDER a Kristina COOP GORDON. *Helping couples get past the affair: A clinician's guid*, str. 11-12.

krátkou odpovědí, že nic z toho není pravda a že má na spěch. Hana situaci nenechala jen tak být a pomocí manželova e-mailu odhalila, že jeho poměr trvá již několik měsíců. Po předložení těchto důkazů, Josef aféru přiznal a slíbil, že vztah ukončí.

1. Fáze dopadu

V této fázi se jedná především o zprostředkování verbální komunikace mezi partnery o to, co se stalo, jak je to nyní a jak to bude dál. Záměrem v této fázi je a) identifikovat momentální možné krize (jako například sebevražedné myšlenky, agresivní chování u jednoho z partnerů), b) sestavit formulace o partnerových silných stránkách, stejně tak o silných stránkách ve vztahu a zároveň formulace zranitelných míst vyplývajících z této mimomanželské aféry, c) společně vytvořit plán nápravy, kdy si partneři rozdělí jednotlivé zodpovědnosti.

Zprostředkování verbální komunikace mezi partnery slouží především k vyjasnění základních pravidel a postupů v této situaci. Partneři například mohou potřebovat ujasnit s kým a jak se o této situaci svěřit, jak bude probíhat jejich společná interakce, zda budou spolu sdílet jednu postel, budou-li pokračovat v sexuální intimitě, zda a jak bude partnerovi umožněn další kontakt s mimomanželským partnerem, jak budou trávit volný čas...

Partneři často mívají problém s vyjasněním si i takto základních pravidel a hranic bez pomoci třetí osoby. Zároveň pro silný emocionální náboj spojený s touto událostí je časté, že u podvedeného partnera se mohou objevit znaky deprese, úzkosti a pocitů studu. Proto se terapeut v této fázi zaměřuje u obou partnerů individuálně na pomoc k lepší péči o sebe sama. Jde tedy mimo jiné i o zaopatření sebe sama po fyzické stránce, (dostatek spánku, dobrá strava a pohyb) stejně tak jako po psychické stránce, (podpora přátel a okolí, udržování svých hranic, a v některých případech i získání spirituální podpory).

Z důvodu vysoké citlivosti a emocionálního náboje, v této fázi snadno dochází k negativním interakcím mezi partnery. Je proto důležité vyvinout strategie toho, jak ve chvílích, kdy negativní emoce začnou převládat, tuto situaci zvládnout. To může být ve formě, kdy si partneři smluví znamení, které

bude zastávat význam „time-out“. Ve chvíli, kdy společné interakce začnou nabírat méně negativní ráz a dojde k určité stabilizaci přichází na řadu kritický úkol, kdy oba partneři odhalují, jaký dopad měla aféra na ně samotné a na jejich vztah. V této fázi se oba z partnerů učí efektivnější způsob toho, jak komunikují své pocity a emoce druhému partnerovi. K tomu může sloužit individuální sezení s terapeutem, kdy za jeho dohledu a supervize si partneři navzájem píšou dopis popisující jejich prožívání dopadu nevěry na ně a na vztah⁶⁹.

Příklad:

Poté, co Josef vyšel před Hanou najevo se svým mimomanželským vztahem, Hana se hodně ve vztahu stáhla do sebe. Noci začala trávit na sedačce a interakce s manželem omezila na úplné minimum. Po zhruba týdnů takového soužití se domluvili, že zkusí manželské poradenství ve snaze mnohaletý vztah urovnat. Hana se svěřila, že cítí velkou bolest ze zrady, kterou jí Josef způsobil. Cítí zmatek v tom, zda ji někdy miloval, s kým to vlastně je v manželství a zda mu bude schopna prominout a znovu jej milovat.

Josef se pokusil Haně odpovědět na všechny základní otázky týkající se jeho mimomanželského vztahu, které mu Hana položila a snažil se ji ujistit, že vše nyní vidí jako velkou chybu a přeje si, aby mu byla schopna dát druhou šanci. Hana má pochyby o tom, zda může manželovi věřit a zda jí opravdu řekl vše.

Na prvním sezení došlo k sestavení plánu „přežití“, tedy toho, jaká nová pravidla a hranice budou ve vztahu vymezeny. Oba manželé se domluvili na:

Hana se se svým trápením svěří svým dvěma nejbližším kamarádkám. Tím získá určitou emocionální podporu. Domluvili se, že opět budou oba spát ve společné posteli. Svůj volný čas budou trávit činnostmi, které dělali doposud a budou se o těchto plánech na další den vždy předchozí večer informovat. Josef se s Hanou domluvil na měsíční lhůtě pro ukončení

⁶⁹ COOP GORDON, Kristina, Donald H. BAUCOM a Douglas K. SYNDER. *An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs*, str. 213-214.

mimomanželského vztahu. Také se domluvili, že v případě nezvládnutí emocí ve společné interakci se vždy pokusí říct DOST, což bude implikovat, že oba partneři opustí místnost. Také si oba z partnerů domluvili další individuální sezení v několikátýdenním horizontu, kdy dojde k psaní dopisu svému partnerovi s terapeutovou supervizí pro lepší efektivnost a nácvik efektivního jednání a vyjadřování se vůči partnerovi.

2. Fáze významu

V druhé fázi tohoto procesu jde především o zkoumání faktorů, které mohly přispět k tomu, že k nevěře ve vztahu vůbec došlo. Tyto faktory se zkoumají z hlediska toho, jaký dopad stále na vztah mají a jak by bylo možné s nimi v terapii naložit. V této fázi se v terapii také využívá komplexní konceptuální model, který zahrnuje nynější a minulé faktory, které mohly ovlivnit náchylnost k zapletení se, v a zotavení se z nevěry. Tyto komplexní potenciální faktory zahrnují: a) aspekty týkající se páru samotného (četnost konfliktů, nízká vztahová věrlost); b) situační faktory mimovztahové (stresory spojené s prací, snaha ze strany potenciálního mimomanželského partnera); c) charakteristika zaangažovaného partnera (hněv vůči zraněnému partnerovi, nízká sebejistota, nereálná očekávání od vztahu, možné poruchy osobnosti); d) charakteristika zraněného partnera (odmítání emocionální blízkosti, vyhýbání se konfliktu, dlouhotrvající problémy v oblasti emocí či chování).

Další faktory ovlivňující vztah jsou například: chování iniciující flirtování ze strany jednoho z partnerů mimo vztah, neschopnost uzavřít případ nevěry (přetrvávající pocity viny na straně zaangažovaného partnera, přetrvávající výčitky ze strany zraněného partnera), nízká schopnost sebekontroly v rozhovorech o události nevěry.

V této druhé fázi procesu je několik cílů, kterých je třeba dosáhnout. Jedná se zde především o dosažení určitého objektivního a přijatelného vysvětlení události nevěry a schopnost tuto realitu přijmout i s možností, že tato traumatická událost, se může ve vztahu opakovat. To přidává situaci a vztahu nové porozumění – jaký vztah byl před aférou a jaký je nyní. Zotavení zraněného partnera a navrácení jeho vztahové důvěry je zásadní pro

schopnost překonat pocity hněvu a úzkosti a schopnost se přes tuto událost přenést.

Druhý cíl v této fázi spočívá v schopnosti partnera zaangažovaného v nevěře mít se zraněným z partnerům trpělivost. Trpělivost s jeho přetrvávajícími silnými emocemi spojenými se zradou a přetrvávajícími pocity „potřeby vědět“, proč k aféře došlo. Je známo, že partner zaangažovaný v nevěře má spíše tendenci „posunout se dál“ a nechat aféru v minulosti o mnoho dříve, než je zraněný partner schopen takto učinit. Pokud tomuto rozdílu není porozuměno a není mezi partnery normalizován, další zotavení a stabilizace vztahu je vysoce ohrožena.

A na konec, poté co oba partneři prošli tyto faktory ovlivňující náchylnost k a reakci na nevěru mohli vzájemně lépe porozumět jak svému jednání a pocitům, tak i jednání a pocitům druhého z partnerů. Toto nové porozumění často redukuje negativní emoce způsobené aférou, utlumuje zmatek a úzkost a často navozuje optimistickou naději pro potenciální změnu a hlubší emocionální naplnění ve vztahu.⁷⁰

Příklad:

Uplynul měsíc, ve kterém jak Josef, tak Hana měli jak individuální, tak společná sezení s terapeutem. Nyní je na řadě druhý krok v tomto procesu. V této fázi se odkryly určité skryté věci, které doposud nevypluly najevo v žádné ze společných konverzací mezi partnery. Ukázalo se, že Josef již dlouhou dobu prožíval úbytek přijetí a vřelosti ze strany Hany. Když se snažil vztah nějak oživit, pokaždé se setkal s odmítnutím, jak situaci sám Josef popisuje. Za poslední rok se pokusil třikrát navrhnout společný výlet, dovolenou, či rande, ale Hana reagovala s nezájmem. Poprvé se prodloužený víkend na Šumavě nehodil, protože přítelkyně slavila kulatiny. Když se o několik měsíců Josef pokusil znovu, Hana měla příliš práce s velkou zakázkou a do třetice se Josefův pokus opět kryl s jinou akcí, na kterou sám zapomněl, ovšem kde opět nemohli být pouze sami spolu.

⁷⁰ COOP GORDON, Kristina, Donald H. BAUCOM a Douglas K. SYNDER. *An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs*, str. 215-216.

Po tomto odkrytí Hana vysvětlovala, že tento rok byl pro ni hodně pracovně kritický, často nestíhala ani dělat domácí práce či nakupovat, s čím ji ale opakovaně Josef nepomohl i přes její prosby. Tyto skryté konflikty nikdy nebyly do této chvíle mezi partnery řešeny, především z důvodu Josefovy neochoty pouštět se do konfliktů, kterou sám přiznává, je to pro něho těžké. V primární rodině se to bohužel nemohl naučit, jelikož jeho otec byl právě takový. Josef také uvádí, že četnost sexuálního kontaktu s manželkou poměrně klesla, a to jej také frustrovalo. Nevěděl, jak s jeho frustrací vyjít napovrch z důvodu nejistoty a obavy jaká bude manželčina reakce. Josef také uvádí, že posledních několik týdnů před začátkem aféry pro něho bylo hodně těžkých, protože manželka trávila většinu času prací a volný čas měla především pro kamarádky. Zároveň cítil náklonnost ze strany nové o mnoho mladší sekretářky ředitele.

Po dlouhé debatě a vyjasnění mnoha věcí, oba partneři došli k novým poznáním a novému porozumění celé situace.

3. Fáze zotavení a posunu

Třetí fáze je uvedena integrací všeho, co doposud proběhlo. Všechny informace, které byly v minulých setkáních uvedeny se rekapituluji a jsou přípravou na již kvalitní dobře informovaný rozhovor mezi partnery o tom, jak se tedy „posuneme dál“. Probíhají verbální i psaná shrnutí terapeutem a zároveň jsou předány i dopisy obou partnerů tomu druhému a vše vede k jednotnému formulování faktorů, které vedly k události nevěry. Během tohoto rozhovoru je mnoho pozornosti přikládáno tomu, jak oba partneři nyní nahlíží a rozumí narušeným představám a přesvědčením o vztahu. Jakékoliv další a zbylé otázky či obavy o vztahu jsou diskutovány a vyjasňovány. Jakmile je tohoto cíle dosaženo, využívají se různá psaná cvičení a hand-outy, ve kterých oba z partnerů hodnotí a diskutují nad životaschopností vztahu, potenciálem pro změnu a probíhá závazek obou dvou partnerů o snaze na této změně pracovat na základě toho, co se dozvěděli o sobě samém, svém partnerovi a společném vztahu. V tomto procesu dochází k formulaci a odhalení osobních a vztahových hodnot, přesvědčení.

Pro mnoho párů tento bod zahrnuje i prozkoumání osobních přesvědčení toho, co pro ně osobně znamená odpuštění. V tomto modelu je odpuštění formulováno jako proces, ve kterém oba partneři usilují o více porozumění sobě samému, svému partnerovi a společnému vztahu ve snaze upustit od převládání negativních emocí, myšlenek a chování. V tomto pojetí je odpuštění odlišeno od odpuštění jako omlouvání toho, co se stalo, snahy zapomenout, že k aféře došlo a také od snahy o smíření mezi partnery. Důležité je porozumění tomu, že není třeba smíření k tomu, aby mohlo dojít k odpuštění. Odpuštění mezi partnery může proběhnout i přes to, že se v nějaké fázi rozhodnou vztah ukončit. Stejně tak je i možné, že odpuštění způsobí vytvoření lepšího a vřelejšího prostředí ve vztahu. Nic méně odpuštění musí být postaveno na realistickém pohledu na vztah se všemi jeho hrozbami, nejde o ignorování nějakých nebezpečných faktorů u partnera, či ve vztahu.

V tomto bodě se tedy partneři mohou rozhodnout pro ukončení vztahu, či pro snahu o smíření, a tedy zachování jej.⁷¹

Příklad:

V tomto sezení se ujímá slova terapeut, který sděluje shrnutí svých pozorování a poznámek týkajících se jak vztahu, tak jednotlivě obou manželů. Sděluje jim fakta o tom, co nové vyšlo na povrch, jaké emoce byly odkryty, jaké faktory ovlivňovaly jejich vztah, a nakonec i vznik aféry. Oba manželé si předají dopis, který si navzájem sepsali. Po těchto krocích jsou vyzváni ke shrnutí toho, co bylo příčinou aféry, jaké všechny okolnosti tomu napomohly. Partneři se v tomto definování navzájem doplňují a zbylé otázky a obavy jsou vyjasněny. Hana má obavu, že stále nebude mít dost času na společné chvílky s manželem a že se vše vrátí do starých kolejí. Jsou tedy oba vyzváni k tomu, aby se pokusili přijít na to, jak toto vyřešit a jak by jejich chvílky mohly probíhat, aniž by znamenaly ohrožení pro práci Hany. Manželé se dohodli, že každou středu budou oba trávit večer doma, to neznamená, že nutně musí mít společný program, ale mohou mít i svou chvílku v přítomnosti druhého. Také

⁷¹ COOP GORDON, Kristina, Donald H. BAUCOM a Douglas K. SYNDER. *An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs*, str. 216-217.

se domluvili, že jednou za měsíc budou mít neděli pouze pro sebe, kdy něco společně podniknou mimo domov. Tato neděle bude naplánovaná a bude mít přednost před čímkoliv jiným, co by se mohlo objevit.

Další téma k diskuzi je téma odpuštění. Terapeut manželům představí, jak na odpuštění nahlíží tento model. Co odpuštění je a co není, co vše zahrnuje a k čemu by při odpuštění mělo dojít. Hana a Josef jsou následně vyzváni k dotazům či reakcím na to, jak odpuštění vnímá každý z nich. Jak se tato přesvědčení liší a co je naopak společné. Hana měla obavu, že odpuštění znamená, že musí zapomenout na to, co se stalo, čehož by nebyla schopna. Terapeut ji ujišťuje, že odpuštění a zapomenutí rozhodně nejsou jedno a totéž, v odpuštění dochází k postupnému nahrazení negativních emocí, myšlenek a chování za více pozitivní. To časem způsobí, že rána již není tak čerstvá, nic méně člověk nemůže a ani by neměl pro opravdovost se snažit své vzpomínky vymazat.

Nakonec jsou manželé vyzváni k tomu, aby nahlas udělali rozhodnutí, zda vztah ukončí, či budou usilovat o nápravu a následné smíření. Josef s Hanou se společně rozhodli pro zachování vztahu a o snahu o smíření. Toto rozhodnutí zároveň se závazkem pracovat na všem co bylo vyjasněno je stvrzeno smlouvou, kterou oba podepisují.

4. Smíření

4.1 Vymezení termínu

Odpuštění je možné i v situacích, kdy osoba, které je odpouštěno není již přítomna. Jako například odpuštění rodiči, který je již po smrti. Zároveň lze odpustit osobě, se kterou se dennodenně setkáváme. Když dojde k řešení zranění, může to vést k nápravě vztahu či jeho záhubě. Jedinci, kteří jsou v procesu řešení zranění se k sobě mohou chovat hrubě, vyčítat si věci, provokovat se a i naopak, mohou se k sobě chovat s úctou, láskou, porozuměním, empatií a lítostí. To, jak tato interakce probíhá, udává budoucnost tohoto vztahu.

Jakmile lidé spolu interagují a řeší událost, která zapříčinila narušení pohody ve vztahu, není již řeč o odpuštění (které je interpersonálním procesem), nýbrž o smíření (které je intrapersonálním procesem). Je tedy třeba pro jasnost oddělit odpuštění a smíření od sebe, aby bylo možné se orientovat v tom, co se ve vztahu odehrává a co je nyní na místě.

Odpuštění a smíření spolu souvisí, ale nejsou totéž. Může dojít k odpuštění, ale ke smíření již nemusí. Dokonce lze dojít ke smíření, ale k odpuštění nemusí. Například na pracovišti, kde dochází v interakcích s kolegy k jakkoliv menším či větším roztržkám či nedorozuměním, není možné vše řešit skrze proces odpuštění, nicméně nadále je potřeba společně spolupracovat a tak i nalézt cestu ke znovu obnovení důvěry, tedy ke smíření.

I přes to, že odpuštění a smíření nejsou totéž, je zřejmé, že jsou provázány. Když dojde k odpuštění, často se stane motivací pro smíření.⁷²

Smíření a odpuštění jsou naprosto zásadními každodenními procesy, a tím, že jsou součástí každého vztahu, dalo by se říct, že jsou všudypřítomné. V probíhajícím vztahu mohou být natolik zautomatizovanou součástí, že si jej jedinci ve vztahu zapojení již ani neuvědomují. Přesto právě odpuštění a smíření jsou to, co napomáhá k udržení a zachování pocitu bezpečí a důvěry

⁷²

WORTHINGTON, Everett L. *Forgiving and Reconciling*, str. 170-171.

v oboustranně ceněném vztahu. Smíření a odpuštění stojí na vzájemných a oboustranných investicích obou partnerů skrze přikládání pozornosti i malým trhlinám přirozeně vzniklým skrze interakci a soužití dvou nebo více jedinců ve sdíleném vztahu.⁷³

Důvěra a autentický dialog jsou základní pro udržení, budování či obnovení vztahu. Smíření, podle S. D. Massey, je na těchto dvou základních kamenech postaveno. Trauma ničí pocit bezpečí a podkopává důvěru ve vzatu. Jedinec, který vyrůstal v rodinném prostředí, kde panovala atmosféra nedůvěry a disfunkčních vztahů, bude zřejmě i v dospělosti mít problémy důvěřovat druhým v procesu odpuštění a smíření.

Jak dále autor uvádí, láska a přijetí produkují bezpečí. Předsudky, nenávisť a fyzické násilí vzbuzují strach a u mužů především produkují reakce ve formě vzteku a odplaty a u žen především produkují reakce ve formě depresí a jiných psychických nemocí. Smíření je prakticky možné pouze v případě, kdy oba partneři usilují o nápravu toho, co bylo ve vztahu poškozeno. Nelze jej docílit pouze ze snahy jednoho ze zaangażovaných jedinců.⁷⁴

4.2 Definice smíření

E. L. Worthington smíření definuje takto: „Smíření je obnova důvěry ve vztahu, ve kterém byla narušena.“⁷⁵

B. S. Tin jej definuje takto: „Smíření vyžaduje od obou zúčastněných jedinců důvěryhodnost. Je to místo setkání a uznání dvou jedinců a místo, kde se potkává přítomnost a budoucnost jejich vztahu.“⁷⁶

⁷³ KALAYJIAN, Ani a Raymond F. PALOUTZIAN. *Forgiveness and Reconciliation*, str. 87.

⁷⁴ Ibid., str. 90.

⁷⁵ WORTHINGTON, Everett L. *Forgiving and Reconciling*, str. 170.

⁷⁶ KALAYJIAN, Ani a Raymond F. PALOUTZIAN. *Forgiveness and Reconciliation*, str. 274.

Kelman představuje smíření jako následek úspěšného řešení konfliktu. Smíření přichází na konci celého procesu a projevuje se po čase jako důkaz dobré dohody a procesu, jež jej produkuje. Smíření je jak proces, tak výsledek.⁷⁷

Smíření je přirozený proces u lidí pozorovatelný od útlého dětství, jímž se snaží znovuzískat vztah k sobě samému a druhým bez zábran a překážek. Je to touha vypořádat se s událostí narušující ceněný vztah, která jej ohrožuje.⁷⁸

Kelman uvádí pět náležitostí potřebných pro možnost úspěšného smíření v měřítku národnostních konfliktů, či konfliktů, kdy zaujaté strany jsou větší skupiny: Vzájemné uznání lidskosti, shoda na společných morálních základech pro nastolení míru, konfrontace s historií, uznání zodpovědnosti a zřízení vzorů a mechanismů vzájemné spolupráce⁷⁹.

4.3 Kdy ke smíření dochází

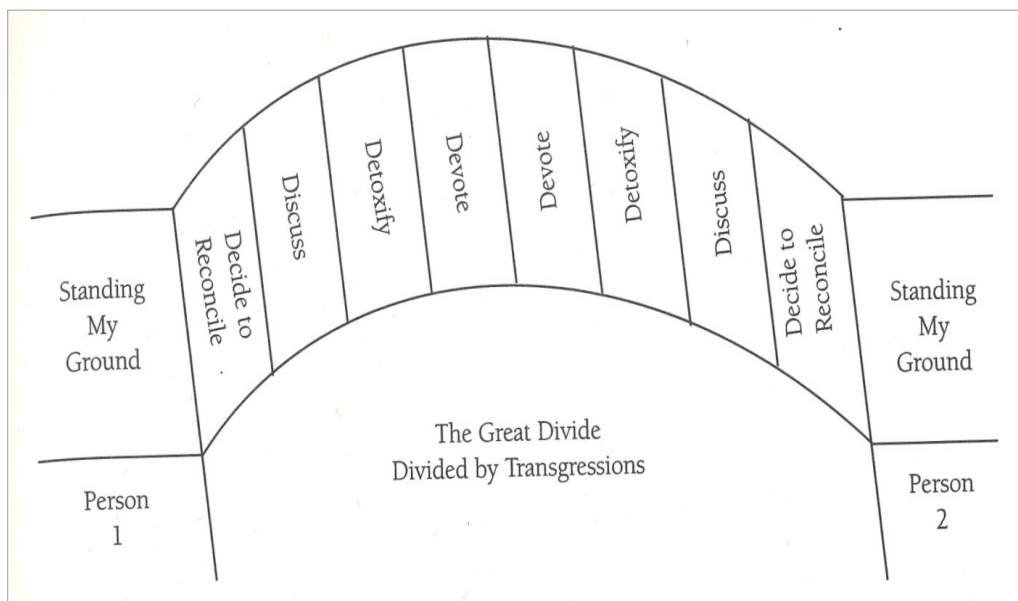
V případech, kdy se zranění či narušení odehrálo ve vztahu, na kterém nám záleží a který byl budován mnoho let, tudíž mnohé bylo investováno, většinou je v zájmu jedinců v tomto vztahu jej obnovit a spravit co bylo narušeno, uvádí Worthington. Říká, že smíření lze studovat v mnoha různých oblastech vztahů. Může to být vztah dítě-dítě, dítě-rodíč, mezinárodní vyjednávání o konfliktu, smíření politických stran, či dialog mezi různými náboženstvími a ze všech těchto rozdílných oblastí lze vyvodit obecná pravidla a kroky, které vedou ke smíření.

⁷⁷ KELMAN, H. C. (2004). Reconciliation as identity change, str. 274.

⁷⁸ KALAYJIAN, Ani a Raymond F. PALOUTZIAN. *Forgiveness and Reconciliation*, str. 87.

⁷⁹ Ibid., str. 274.

4.3.1 Most smíření



WORTHINGTON, Everett L. *Forgiving and Reconciling, bridge to wholeness and hope*, str. 177.

Aby mohl být most smíření postaven, každý ze zúčastněných partnerů drží ve svých rukou čtyři „prkna“, která je mohou přivést k sobě. Partneri potřebují být motivováni společnou touhou napravit poničené ve vztahu raději, než jej zničit. Tato motivace ne vždy musí být na obou stranách stejně silná, nicméně musí zde nějaká být. I přes skepsi vůči výsledku, který smíření přinese, je pro úspěch třeba upřímné snahy. Propast nedůvěry, která zraněním ve vztahu vznikla, nemůže být přeskočena, musí být přemostěna. A tento most se neobjeví sám z čista jasna, musí být postaven, a to obnáší rizika a těžkou práci.⁸⁰

Tato prkna pro stavbu mostu smíření představují jednotlivé kroky, které každý z partnerů vykonává na základě svého rozhodnutí a svým tempem.⁸¹

1) První: Rozhodnutí o smíření

⁸⁰ WORTHINGTON, Everett L. *Forgiving and Reconciling, bridge to wholeness and hope*, str. 176.

⁸¹ Ibid., str. 176-247.

Jako první, co oba partneři musí udělat, je rozhodnout se, zda se do procesu smíření zapojit či ne. Toto rozhodnutí, zda se zapojit či nikoli není nic jednoduchého.

Co by mohlo bránit rozhodnutí pro smíření?

V prvních chvílích řešení konfliktu je časté, že se lidem do procesu smíření pouštět nechce. Důvodem může být, že již mají pocit uzavření celé záležitosti a nechce se jim pouštět se do znovu otevírání starých ran a do obnovy již uzavřeného vztahu. Může se jim líbit to, že již nejsou s partnerem ve vztahu a tím jeden z partnerů může odmítat smíření. Ke smíření je ale za potřebí úsilí na obou stranách. Smíření obnáší úsilí a zisky ze smíření se mohou jevit jako nižší než újmy z vynaloženého úsilí.

Smíření obnáší risk. Jsou zde pokládány oběti ve formě času, snahy, ega a tím vzniká risk zneužití zranitelnosti partnerem proti druhému.

Může se stát, že smíření není možné. Jeden z partnerů není dostupný. Může být po smrti, bydlí příliš daleko, je ve vězení, či vážně nemocný. Někdy zkrátka zranění, která nám druhá osoba způsobila jsou příliš hluboká, příliš čerstvá, či příliš bolestivá.

Tyto důvody vedou k myšlenkám, proč by vůbec kdy někdo chtěl se do procesu smíření zapojit.

Co by mohlo podpořit rozhodnutí pro smíření?

Důvodem pro mnohé lidi je, že nechtějí přijmout skutečnost ztráty cenného vztahu jednoduše a bez boje. Osamělost bez partnera je nepříjemná a doufají, že smíření by tuto trhlinu mohlo napravit. Lidé se usmiřují, protože si váží druhé osoby a jejich vztahu. Investice do společného vztahu druhé osoby a dětí, které je již stály, je mohou motivovat ke smíření. Někdy to může být z respektu a cenění si druhé osoby, jindy i pro investice a vše co celý vztah již stál. Někteří také zastávají názor, že náprava porušeného jev činí silnějším. Vztah, který měli před narušením důvěry, bude nyní po procesu smíření ještě silnější.

Jak smíření proběhne?

Smíření může proběhnout hned vícero způsoby. Většina z těchto způsobů spadá pod takzvané implicitní smíření, tedy takové, které nebylo projednané či vyřčené. Většinu zranění a následná smíření lidé řeší tímto způsobem.

Projednávat každé malé prohřešení by znamenalo, že drtivá většina konverzací by se točila kolem toho. Toto implicitní smíření probíhá několika způsoby.

Zastavení nepřátelských akcí – konflikt, zloba a pomsta jsou kontraproduktivní, a proto je lepší naučit se soužití v míru.

Sejití se – společné aktivity mohou často pomoci uvolnění konfliktu a napětí. Konflikt mezi rodiči a dětmi často odezní po společném hraní her, čtení knihy, sledování filmu. V partnerském vztahu to může být sex, který uvolní napětí ve vztahu.

Jedna plus jedna plus jedna, rovná se tři – někdy třetí osoba může pomoci vyřešit konflikt. V sourozeneckém nepřátelství může rodič hrát roli mediátora, který si hraje s jedním z nich, později přizve druhého, nakonec je nechá hrát si společně.

Smíření skrze odpuštění – může dojít ke smíření díky tomu, že již došlo k odpuštění.

Kdy smíření započít?

Poslední otázkou zbývá, kdy ke smíření dojde. Poté, co je rozhodnuto pro cestu smířením a je i zvolen způsob smíření, zbývá rozhodnout, kdy ke smíření dojde – není to totiž událost, ale proces.

Čekat, že ten druhý udělá první krok, není nejlepší strategií. Zároveň je důležité dobré načasování. Často, když byla zraněna něčí hrdost, je pravděpodobnější, že tato osoba bude váhat s rozhodnutím pro započetí procesu smíření. Ovšem čekat na druhého může vést k naprostému emocionálnímu vyčerpání.

Nesprávné načasování může být i tehdy, kdy za iniciací smíření je motiv vylití vlastního zranění a emocí s tím spojených. Proto je třeba zkoumat své srdce, zda motivem není právě toto.

Varovné signály pro odložení smíření na později jsou, když je jedinec silně pod stresem, když má jedinec pocit, že jeho strana nebyla vyslyšena – může lehce dojít ke konfliktu.

Příklad:

Josef s Hanou učinili rozhodnutí pro smíření již dříve. Proto je možné započít tento proces snáze. Model mostu smíření představuje proces, ve kterém se řeší určitý přestupek, který ve vztahu brání jeho úspěšnému a kvalitnímu

pokračování. V případě Josefa a Hany ale v procesu smíření nepůjde pouze o nevěru, které se Josef dopustil, a která ve vztahu způsobila velkou trhlinu. Bude se pracovat na určitých problémech a nedostatcích v jejich manželství, které sami nedokázali rozklíčovat, a proto se vytvořily určité nezdravé vzorce chování a jednání, které nakonec byly i něčím, co k celé aféře přispělo.

V procesu odpuštění, kterým manželé prošli se uzavřela smlouva, kde se oba partneři zavázali k tomu, že budou pracovat na zlepšení vztahu. V případě Hany šlo o ukončení útočných akcí ve formě spaní mimo manželskou postel. Tím se snažila manžela trestat za to, co provedl. Zároveň se zavázala pro dávání vztahu přednostní místo tím, že nebude sabotovat manželovy pokusy o společné akce a bude s ním trávit středeční večery a alespoň jedenkrát v měsíci naplánují společnou neděli mimo domov. Hana také udělala rozhodnutí pro odpuštění manželova přestupku. V Josefově případě to byl závazek pro otevření se řešení konfliktů a učení se novým návykům a chování v této oblasti. Zavázal se k ukončení mimomanželského vztahu do doby jednoho měsíce.

Takto vybudované základy mohou velmi dobře posloužit pro celý průběh procesu smíření mezi partnery.

2) Druhé: Diskuse

Obměkči svůj postoj a řeč

Jak již bylo řečeno, pro smíření je třeba zapojení obou stran. Toto zapojení mimo jiné obnáší i společnou diskusi o problému. Aby tato diskuse byla produktivní a nepřikládala pouze dřevo do ohně, je třeba se zaměřit na konstruktivnost této diskuse skrze obměkčení postoje a řeči.

Pro lidi obecně je charakteristické, že spíše než vlastní, vidí především chování toho druhého. Když jsme svědkem toho, že někdo hrubě zachází s jinou osobou, je v našich očích agresivní a hrubý. Jeho vysvětlení, proč jednal tak, jak jednal, by ale pravděpodobně bylo takové – ten člověk urážel mého přítele, proto jsem udělal, co jsem mohl, abych se jej zastal. Tím jednoduše dochází k tomu, že jedinci zapojeni do konfliktu zastávají oba svůj úhel pohledu – já jako oběť, ty jako viník.

Je třeba se opět vrátit k principu empatie a pokory, jako zásadními pro odpuštění i smíření. Empatie, láska, soucit a sympatie, to vše je klíčem

k odpuštění a smíření. Pokud dokážeme odhlédnout od svého úhlu pohledu a spíše se vcítit do toho, co asi prožívá ten druhý, pomůže nám to překonat nenávisť, a tvrdou reakci nahradit za přívětivější.

Jak zůstat v klidu

Rozhovor o věcech, které jsou citlivé, může snadno přejít v bouřlivou hádku. Proto je praktické uvést několik strategií, jak zůstat v takové situaci v klidu:

- Praktikování trpělivosti
- Praktikování empatie, zatímco se druhý vyjadřuje
- Shrnutí toho, co druhý vyjádřil
- Praktikování lepšího očekávání o úmyslech a chování druhé osoby
- Zvažování odpuštění
- Rozhodnutí, zda dát či přijmout odpuštění (nebo obojí)

Mluv o přestupku

Teprve nyní by jedinec měl být připraven k mluvení o přestupku. Tato fáze – mluvení o přestupku by měla zahrnovat tři stupně: Výčitka zraněného o přestupku, úvaha viníka a zvážení odpuštění.

Jemný způsob výčitek – je to způsob, při kterém dochází k ujištění viníka o důvěře v jeho pozitivní motivy a v jeho i přesto zraňujícím jednání. Je v něm zahrnuta žádost o vysvětlení jeho chování z jeho úhlu pohledu. Jde v podstatě o žádost o pomoc porozumět. Je vyřčena s respektem a otevřeností pro dialog s druhou osobou.

Jemný způsob odpovědi – jakým způsobem je výčitka formulována, ovlivní jaký druh odpovědi se vrátí. Může být „tvrdá“ či „jemná“.

Je vícero typů odpovědí, které výčitka může vyvolat, či mezi kterými obviněný může volit: popření, že se cokoliv stalo, ospravedlnění toho, co se stalo, výmluva, doznání.

Příklad:

Způsob, jakým komunikujeme s druhou osobou říká hodně o nás, ale zároveň ovlivňuje i reakce této osoby, tyto společné reakce pak utváří dynamiku vztahu a ta se stává naučeným chováním. Josef a Hana se naučili nekomunikovat o problémech, k vytvoření tohoto návyku zřejmě přispělo několik let pokusů o řešení či komunikaci a zároveň tolik let neúspěchů, až

nakonec situaci vzdali oba. Josef viděl Hanu, jak s ním jedná tvrdě a vyčítavě stále častěji, až se mu zdálo, jako by jiný způsob komunikace s ním nepoužívala. Hana vnímala nezájem, lhostejnost a necítila lásku kvůli tomu, že Josef ji odpíral jakýkoliv problém řešit.

Cvičení, které s terapeutem vyzkoušeli bylo takové: Poté, co takto diskutovali o jejich způsobu komunikace a řešení problémů, kdy se oba měli možnost vyjádřit, ale pouze ve stylu vyjadřování vlastních emocí, pocitů a prožitků. Druhý měl za úkol naslouchat a trénovat empatii a naopak. Po tomto rozhovoru byl jak Josef, tak Hana vyzváni, aby řekli své postřehy k vyjádření svého partnera – jak bych se cítil v jeho kůži? Čemu nyní rozumím lépe? Co bych chtěl svému partnerovi nyní říct?

Úkolem na doma bylo trénovat ve společném rozhovoru aktivní naslouchání tomu, co se druhý snaží říct, mít s jeho vyjadřováním trpělivost a procvičovat empatii.

3) Třetí: Detoxifikace

Dvě prkna ze čtyř celkových jsou položena a nyní je na místě detoxifikace rány. Je potřeba vyčistit vztah od jedu a pokusit se obnovit lásku (v podobě čtvrtého prkna – zasvěcení).

Když vzácná důvěra je narušena a ve vztahu mezi dvěma lidmi je to „na nože“, většina lidí se snaží o nápravu ztracené důvěry, pokud je to jenom trochu možné. Touží po detoxifikaci/vyčištění vztahu. Ne vždy se jedná pouze o detoxifikaci vztahu, ale jde i o detoxifikaci duše u obou jedinců.

Detoxifikace duše

Špína na naší duši je něco, kam druzí nedohlédnou a co jiní neuvidí. Těžké na tom je to, že právě tento, pouze nám poznatelný nepořádek, je tak zásadní, aby byl vyčištěn. Teprve až potom můžeme být úspěšní s detoxifikací vztahů. Než je možné vyčistit neodpuštění zvenčí – mezi dvěma jedinci, je nutné přiznat si – JÁ neodpouštím. Je zapotřebí schopnost přiznat si svou nedostatečnost, zkoumat své srdce a přiznat si znečištění svého srdce – je na místě odpuštění sobě.

Enright definoval odpuštění sobě jako: „schopnost vzdát se averzních emocí vůči sobě v tváři v tvář vlastnímu uznání provinění se, současně s pěstováním soucitu, velkorysosti a láskou vůči sobě samému.“⁸²

Jako neopomenutelné v této definici je schopnost uvolnit negativní emoce vůči sobě samému současně s nijak neopomíjeným uznáním svého provinění. Odpuštění sobě, kde vlastní přestoupení je nějakým způsobem opomíjeno či umenšeno, není pravé odpuštění. Pokusy o odpuštění sobě bez vědomého a emocionálního zpracování provinění a jeho následků vede k popření, potlačení nebo falešnému sebeodpuštění.

Sebeodpuštění zároveň musí předcházet již zmíněné – uvědomění provinění, přijetí následků a pocity viny a výčitek svědomí.

Detoxifikace negativních očekávání

V zabývání se odpuštěním a smířením je třeba neopomenout skutečnost, že události, kdy ve vztahu dojde ke zranění, či narušení důvěry se mohou opakovat. Zároveň je nemožné vzpomínky na minulé zranění vymazat z naší paměti. Tato očekávání jsou v minulosti a mohou být i vyřešená a odpuštěná, nicméně stále mohou být citlivá a zakušením nového zranění se může vynořit tato bolest s nimi a člověkem, který je způsobil nanovo. To, že minulé zranění jsou v paměti jedince, není znamením pro nutnost detoxifikace. Jsou tu ale znaky, které ukazují na tuto potřebu:

- Přístupování k viníkovi s výčitkami minulých zranění namísto řešení zranění přítomného
- Vyčítání zranění viníkovi nepřiměřeně hrubě
- Napadání druhého namísto řešení problému
- Znamky zahořklosti vůči viníkovi znatelné v přístupu či tónu hlasu
- Neschopnost upustit od minulých zranění

Detoxifikace je možná pomocí odpuštění a následného procesu smíření.

Příklad:

⁸² Enright, R. D. (1996). *Counseling within the forgiveness triad*, str. 115.

Detoxifikace od negativních pocitů, očekávání a postojů vůči partnerovi závisí na nás samotných a na tom, zda odkryjeme, co je v nás ukryto. Zda dovolíme všemu, čím jsme si obrnili postoj a zahradili srdce vůči druhému pro těžší přístup zranění, kterých jsme se takto chtěli vyvarovat. Očekávat vždy to horší od svého partnera se může zdát jako obrana nás samotných vůči dalšímu zklamání. Než se ale stačíme nadechnout, upřímnost, otevřenost, vřelost jsou pryč. Pokud si držíme minulé křivdy jako zbraň pro chvíle potřeby, nikdy nebudeme moct k partnerovi přistupovat s čistým štítem, vždy tam budou zadní vrátka a část našeho srdce bude zůstávat před partnerem ukryta. Všichni ale touží po otevřeném vztahu, kde si navzájem vidíme do karet a nemusíme se strachovat, kdo vlastně tak osoba s kým žiji, je.

Jak Josef, tak u Hana v minulosti měli problém nevytahovat staré rány a připomínat si tak nevyřízené účty. U obou to byla forma obrany před vlastní otevřeností a zranitelností. Chyběla jim vzájemná důvěra. Nyní se oba rozhodli přidat do jejich vztahu trochu odvahy, vyčistit si vlastní „konto“, udělat si pořádek ve svém svědomí. Hana přiznala, že se často snažila Josefa trestat trávením času v práci. Věděla, že si na tuto skutečnost často v minulosti stěžoval a tak, když ji něčím způsobil zranění či ji rozhněval, byl to její způsob trestu. Josef měl problém svou manželku vyslechnout, když s ním potřebovala něco řešit. Jeho nastavení bylo vždy dopředu jasné – „Zase si chce na něco stěžovat“, „opět se jí něco nelíbí“. Uznal, že tento postoj bránil v kvalitě jejich společné komunikace. Oba tyto své špatné postoje a naučené chování jeden druhému přiznali a mohlo tak dojít k odpuštění.

4) Čtvrté: Zasněžení

Poslední prkno k završení společné cesty ke smíření je zasněžení/oddanost. Tento krok stojí na čtyřech základech. To, zda odpouštíme či naopak neodpouštíme zásadně ovlivňuje, jak se odehrává truchlení/zármutek a také jaký je náš charakter po ukončení truchlení. Existuje přímé spojení mezi odpuštěním a truchlením. Proces truchlení je totožný s tím, v čem spočívá základ tohoto posledního kroku:

- Završení zármutku nad vším, co bylo ztraceno
- Budování lásky na základě empatie
- Snížení negativního

- Zvýšení pozitivního

To, jakým způsobem jedinec projde procesem truchlení, má přímou souvislost s odpuštěním a smířením. V narušeném vztahu bylo narušeno něco, co dříve fungovalo tak, jak má, nyní ale došlo ke ztrátě. Může to být ztráta lásky v manželském vztahu, kdy se z něho vytratila vášeň a vztah je odsouzen k zániku. Již není cesty zpět a rozvod je nevyhnutelný. Tato ztráta může vyvolat zahořknutí, nenávisť, zlobu, nepřátelství a odpor. To se v podstatě rovná neopuštění.

Plníme sebe, svou mysl i své okolí tímto zahořklým příběhem. Nakonec to mění i naši osobnost, kdy se jedinec stává zahořklým, nenávislivým.

Na druhou stranu, pokud jedinec dokáže i v této ztrátě projít úspěšně procesem odpuštění, proces truchlení nad ztrátou probíhá jinak. Myšlenky jedince, který odpustil, jsou naplněné empatií, soucitem, sympatií a láskou.

Proces truchlení je završen konečným vyřešením příběhu ztráty. Jedinec přichází s životním narativem, který vypráví a pomáhá porozumět na hluboké úrovni ději tohoto příběhu, ve kterém je jedinec hlavním charakterem. Tento narativ a porozumění jeho ději pomáhá jedinci posunout se v životě dál. V tomto smyslu je neodpuštění buď nedokončeným příběhem, nebo příběhem, který nemá dobré zakončení.

Příklad:

V příběhu Josefa a Hany byl jejich vztah společnými silami, odhodláním a snahou zachován a možná se i posunul k lepšímu. Nic méně je to již jiný vztah, než který měli na začátku manželství a také, než jaký byl před vstupem do manželské terapie. Mnohé bylo ztraceno a jinak, než si kdy představovali. Stejně tak i mnohé bylo zachráněno a opraveno. Hana se musela vyrovnat se ztrátou původní neporušené důvěry v intimní oblasti, kterou ji manželova nevěra vzala. Josef se musel vyrovnat se ztrátou manželčiny důvěry a ztrátou představ a ideálů o vztahu, které na začátku měl. Jejich manželství možná nemusí být takové, jaké si jej vysnili, takové zřejmě ani neexistuje,

nicméně je to vztah, za který oba chtějí a stojí jim za něj bojovat. Nyní již na tomto bojišti stojí bok po boku jeden druhého, nikoliv v nepřátelských liniích.

Závěr

V této práci jsem se věnovala tématu odpuštění a smíření, jako zvoleným východiskům ze vztahové nevěry. K tomu, abych toto téma dokázala kvalitně zpracovat jsem pracovala především se zahraniční literaturou, jelikož se zdá, že tomuto tématu v české literatuře není přikládán dostatečný důraz a není provedeno tolik průzkumů a vyvinuto tolik modelů, jak jej aplikovat, jak tomu je právě v literatuře zahraniční.

Rozhodnutí odpustit, či neodpustit má na člověka a jeho život dopad větší, než by se zdálo, jak výsledky výzkumů ukazují. Odpuštění je proces zahrnující mnoho nelehkých kroků, které potřebují správné načasování a opravdový nasazený přístup, aby dovedly jedince k cíli. V manželství může dojít k mnoha zraněním, které pak když se neřeší vztah pomalu ale jistě rozkládají a vedou do bodu, kdy se každý ptá: „Jak jsme se tu zrovna my ocitli?“. V tomto bodě jsou dvě možnosti, jak se k této situaci postavit. První je v určitém smyslu jednodušší, i přes to bolestná. Přijetí faktu, že vztah je u konce bez vynaložení další snahy a energie k nápravě mohou znamenat momentální vysvobození. Je to uzavření vztahu, jako jedné kapitoly, kde vymizela zamilovanost, veškeré iluze o manželství a namísto radosti jeden z druhého se stali přítěží. Druhá možnost zahrnuje pot, slzy, úsilí a další nepříjemné stránky, které ale v procesu odpuštění mohou dovést vztah a jednotlivce k nápravě a obnově toho, co bylo již dávno ztraceno a prohlášeno za mrtvé. Odpuštění je tedy proces zahrnující odpuštění jak druhým, tak sobě. Mají na něho vliv osobnostní dispozice jedince, charakter vztahu, schopnost empatie a soucitu. Odpuštění ovlivní jak odpouštějícího, tak osobu, které je odpouštěno.

Důležité je upozornit, že smíření není součástí odpuštění. Ke smíření může následně po odpuštění dojít, ale zároveň nemusí. Proto je důležité, aby terapeut, poradce, či psycholog uvážil, zda je dobré, aby v manželství došlo mimo odpuštění také ke smíření, které znamená další pokračování vztahu. Existují vztahy a manželství, které jsou patologické a není dobré v nich pokračovat pro zachování bezpečí jedince. Smíření je tedy proces obnovy

vztahu se snahou vrátit, či vytvořit ve vztahu takové podmínky, které umožní společné soužití.

Manželství, jak jej známe dnes je výsledkem mnoha proměn a společenských vývojových zvrátů, ke kterým v průběhu historie došlo. V poslední části této práce je mimo jiné věnována pozornost proměně, kterou prochází konkrétní manželský pár skrze proces odpuštění a následný proces smíření po partnerské nevěře. Zvolila jsem Tří fázový model odpuštění vyvinutý E. L. Worthingtonem. Následně je tento pár proveden i procesem smíření skrze využití modelu Most smíření. Tím se veškerá teoretická část v této práci uvedená dostává do praxe v užití těchto modelů, jako prostředku pro nápravu v konkrétním případě manželského konfliktu.

Téma práce je již velmi úzce specifikováno, a tudíž není příliš prostoru pro kritický hlas, Ráda bych proto alespoň nyní zdůraznila, že odpuštění a smíření je jednou z více možností pro vypořádání se se situací ve vztahu, jako je právě partnerova nevěra. Je zcela jisté, že konkrétní případ vyžaduje konkrétní specifické řešení, které může být v různých formách. Ať už dočasná odlučka partnerů, jiný způsob či forma terapie jak pro jednoho či oba partnery nebo v některých situacích může být i nejlepším řešením rozvod. Tato práce je zaměřena na zvolené východisko z této situace skrze proces odpuštění a smíření obou partnerů, a proto má i přes určitý přínos svá „slepá“ místa a svá omezení.

Zdroje

A Testament of Hope Quotes: The Essential Writings and Speeches. In: Goodreads [online]. 2007 [cit. 2017-01-18]. Dostupné z:

BAUCOM, Donald H., Douglas K. SYNDER a Kristina COOP GORDON. Helping couples get past the affair: A clinician's guid. New York: The Guilford Press, 2009. ISBN 978-1-60623-067-1.

BOUČKOVÁ, M. Proč jsou lidé nevěrní? [on line]. 26. 9. 2010 [cit. 2010-12-04]. Dostupné z: <http://www.dama.cz/laska-a-vztahy/proc-jsou-lide-neverni-13450>.

CAPPONI, V., NOVÁK, T. Sám sobě manželským poradcem: První pomoc při příhodách nevěrných. 1. vyd. Praha: Grada 1995. 112 s. ISBN 80-7169-163-1

COOP GORDON, Kristina, Donald H. BAUCOM a Douglas K. SYNDER. An integrative intervention for promoting recovery from extramatrital affairs. Journal of Marital and Famili Therapy [online]. 2004, 2004(30), 213-231 [cit. 2017-04-02]. Dostupné z:

ENRIGHT, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. Counseling and Values, str. 115.

ENRIGHT, Robert D. a Joanna NORTH, ed. Exploring Forgiveness. 1. Wisconsin: The University of Wisconsin Press, 1998. ISBN 0-299-15770-9.

GAUCHÉ, Mélanie a Etienne MULLET. Do we forgive physical aggression in the same way we forgive psychological aggression? Aggressive behavior. 2005, 2005(31), 559-570.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. 1. vyd. Praha: Portál 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.

JANÁČKOVÁ, L. Psychologický mechanismus prožívání nevěry a její psychosomatické projevy. Lékařské listy [on line]. 2010, č. 8 [cit.2011-06-13]. Dostupné z: . ISSN 1214-7664.

KALAYJIAN, Ani a Raymond F. PALOUTZIAN. Forgiveness and Reconciliation: Psychological Pathways to Conflict Transformation and Peace Building. New York: Springer Science+Business Media, 2009. ISBN 978-1-4419-0180-4.

KELMAN, H. C. (2004). Reconciliation as identity change: A social-psychological perspective. In Y. Bar-Simon-Tov (Ed.), From conflict resolution to reconciliation (pp.111-124). Oxford and New York: Oxford University Press.

KRATOCHVÍL, S. Manželská terapie. 4. vyd. Praha: Portál 2006. 255 s. ISBN 80-7367-048-8

KRATOCHVÍL, S. Manželská a párová terapie. 1. vyd. Praha: Portál 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-646-9.

LENDEROVÁ, M. K hříchu i k modlitbě. Žena v minulém století. Praha: Mladá fronta 1999. ISBN 80-204-0737-5, str. 101-102.

LEWINSOHN MORUS STUFTUNG, Richard a Jiří STACH. Světové dějiny sexuality. 3. Praha: Euromedia Group, k.s. - Ikar, 2007. ISBN 978-80-249-0887-8., str. 10-12.

L'ABATE, Luciano, ed. Low-cost Approaches to Promote Physical and Mental Health. Atlanta: Springer, 2007. ISBN 0-387-36899-X.

MOŽNÝ, I. Česká společnost. Nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života. 1. vyd. Praha: Portál 2002. 208s. ISBN 80-7178-624-1.

MOŽNÝ, Ivo. Rodina a společnost. 38. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2006. ISBN 80-86429-58-X.

NOVÁK, T. Manželské a rodinné poradenství. 1. vyd. Praha: Grada 2006. 108 s. ISBN 80-247-1316-0.

Odpustit - Slovník současné češtiny. Portál o českém jazyce [online]. [cit. 2017-03-12]. Dostupné z: .

SNYDER, C. R. a Shane J. LOPEZ, ed. Handbook of Positiv Psychology. New York: Oxford University Press, 2002. ISBN 0-19-513533-4.

WORTHINGTON, Everett L. Forgiving and Reconciling: Bridge to wholeness and hope. Revised edition. Virginia: InterVarsity Press, 2003. ISBN 0-8308-3244-0.

WORTHINGTON, Everett L., ed. Handbook of Forgiveness. 1. New York: Taylor & Francis Group, 2005. ISBN 0-415-94949-1.

WORTHINGTON, Everett L. Forgiveness and Reconciliation: Theory and Aplication. New York: Taylor and Francis Group, 2006. ISBN 1-58391-333-5.